

خطیب جمعه تهران حمله تروریستی در فرانسه را محکوم کرد



سرویس سیاسی – اجتماعی: خطیب جمعه تهران حمله تروریستی در فرانسه را به شدت محکوم کرد و گفت: اسلام اجازه کشتن بی گناه را نمی دهد، چه این بی گناه در پاریس و چه در سوریه، عراق، یمن، پاکستان و افغانستان باشد.

آیت الله سیداحمد خاتمی در خطبه هی جمعه تهران در سالوار میلاد باسعادت بنی مکرم اسلام(ص) و میلاد پرفروغ حضرت امام جعفر صادق(ع) افزود:سوال این است که عامل کشتار این همه بی گناه در این کشورها کیست؟

وی با طرح این سوال که چه کسی سلاح تروریست ها را تامین می کند، اظهار داشت: دلارهای آمریکا بوند انگلیس و یورو اتحادیه اروپا آن را تامین می کند.شما این جانور ها و مارها را در آستین پرورش دادید. آنکه باید بکاره، توان فردی می کند، این تروریست ها دست پرورده شما هستند و حمایت های سیاسی شما و همپیمانان شما آنها بار پرورده است.

وی خطاب به قدرت های غربی گفت: رهاش این است دست از این کشورها بکشید.

امام جمعه موقت کشور باید در مقابل تحریم‌ها مصونیت یابد

سرویس شهرستانها-امام جمعه موقت قم مصونیت کشور در مقابل تحریم‌های دشمنان را امری ضروری خواند و گفت:ایراد تحریم به عنوان بهترین حربه دشمنان بایداز دست آنها خارج شود.

به گزارش ایرنا،حجت‌الاسلام‌المسلمین سیدمحمد سعیدی، در خطبه‌های نماز جمعه قم افزود:ایران تحریم توسط استکبار و آمریکا برای دست برداشتن ملت ما از ارزش ها مهمترین سلاح آنان شده است.

وی گفت: باید کاری شد که کشور مقابل تحریم مصونیت یافته و وابسته به نفت نباشد، از این رو باید به درون کشور و نیروهای داخلی توجه و فرهنگ اقتصاد مقاومتی را در جامعه ترویج کند.

وی با اشاره به سخنان رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با مردم استان قم گفت: حفظ یاد و روایدهایی همچون ۱۹ و ۲۱ و ۲۲ بهمن ضروری است و انگیزه‌هایی وجود دارد تا این روزهای بزرگ و تعیین کننده

سهمیه سوخت وانت بارهای غیرفعال به زودی قطع می شود

معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت اعلام کرد که بزودی سهمیه سوخت وانت بارهایی که نقشی در جابه جایی خاصی نداشته و افرادی به نام این خودرو در فعالیت تجاری و صنفی خود رانجام می دهند.

وی افزود: در حال حاضر ۹۵۰ هزار کارت سوخت در سامانه

هوشمند سوخت وجود دارد که مربوط به رانند بارهای غیرفعال بود که یک میلیون و ۲۰۰ هزار کارت سوخت هم به وانت بارهای فعال در این سامانه تعلق دارد.

وی گفت: براساس مصوبه ستاد هفتصدی میلیاردی ارائه‌ها به‌زودی سه سوخت وانت بارهایی که در سامانه هوشمند سوخت هم سهمیه تلفی شده هم به بخش های غیرفعال متوسط دریافت می کنند، کاهش خواهد کرد.

نخستین جلسه شورای عالی عشایر امروز بر گزار می شود

نخستین جلسه شورای عالی عشایر در دولت یازدهم امروز با حضور معاون اول رئیس جمهوری بر گزار می شود.

به گزارش فارس به نقل از روابط عمومی سازمان امور عشایر ایران، نخستین جلسه شورای عالی عشایر در دولت به ریاست معاون اول رئیس جمهوری و با تعدادی از وزرا و اعضای هیأت دولت بر پا می شود.

* آگهی مزایده*

شرکت فرد آذربایجان در نظر دارد اعلام مزاد بر نیاز خود را به شرح ذیل از طریق مزایده کتبی و حضوری به فروش برساند.

۱- اعلام ن شامل قطعات یدکی خودرو و لیفترک گازوئیلی، لوازم تأسیساتی،

لوازم برقی و سایر

۲- دستگاه خاور اسفاتی

۳- ماشین آلات کاره کرده دانه دستگاه تزریق (بفرم سازی) - کیس پکرمی

۴- آخن آلات دویی - بلسکه فلزی - انواع ناگکر - درب و پنجره آلومینیومی و

سایر اموال اسفاتی

تفصیلات می توانند از تاریخ ۱۳۹۲/۱/۱۵ لغایت ۱۳۹۲/۱/۷ ساعت ۸ صبح

الی الی ۶ جهت اطلاع از شرایط مزایده به آدرس: ارومیه -

کلیومتر ۶ دهانه اشویه (شرکت فرد آذربایجان) مراجعه فرمایند.

تاریخ مزایده ساعت ۱۱ صبح مورخه ۱۳۹۲/۱/۸

تلفن تماس: ۰۲۴-۳۳۵۱۴۹۰

آگهی تغییرات شرکت گاز استان فارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۱۳۱۰۸۲۲۱۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۱/۲۲ تصمبات لاتخاذ شد:
۱- صورت‌های مالی شرکت متعلق به ۲۹ اسفند ماه سال ۱۳۹۲، مورد تصویب قرار گرفت.
۲- صورت‌های مالی به عنوان حسابرس قانونی برای مدت یک سال انتخاب شد و پرداخت حواله حسابرس مستقل و بازرس قانونی بر اثر توفه سازمان فراوان صورت‌دوب صورت گرفت.
۳- روزنامه کثیرالانتشار جهت نشر نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آدرس ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

سه حادثه که مشابه هم است، عنصر

بصیرت، دشمن شناسی و به وقت

وارد میدان شدن موج می زد.

اسام جمعه موقت تهران در

ابتدای سخنان خود میلاد مسعود

حضررت نبی اکرم (ص) و حضرت

امام صادق(ع) را تریبیک گفت و افزود:

وجود مقدس نبی اکرم (ص) کارون

جانبه بود، صفات والای انسانی در

این بزرگمزد تاریخ انسانیت غوغای

کرد. همچنین سیره ایشان، نزدیک دل

به یکدیگر بود همان که امروز مقام

معلم رهبری فرموده اند که بهترین

بخش پیام پیامبر اکرم(ص)، وحدت

امت است.

خاتمی همچنین با اشاره به

رحلت آیت الله شیخ انصاری گفت:

من به عنوان شاگرد ایشان ، ۴۰ سال

دستگیر کرد. که در این میان دولت

بحرین بداند این کارها را قبل از شما،

شما انجام داد و تجربه و ما هر

روز به زوال نزدیکتر شد و بدانید که

ملت پیروز است و شما نیز این خواهید

رفت.

خطیب جمعه تهران در بخش

دیگری از سخنانش با اشاره به

فرمایشات مهم رهبر معظم انقلاب

در دیدار هزاران نفر از مردم قم گفت:

ایستادن رهنمودهای بسیاری همان

داشتند که از رهنمودها بیگانه نمی

درستار، حادثه ۱۹ دی ۵۶، روز قیام

آغازگر انقلاب بود که توسط مردم

انقلابی قم انجام شد.

وی افزود: معظم لـه درباره

۱۹ دی ۵۶، ۲۲ بهمن ۹ و ۶ دی

۸۸ هم فرموده که قم افزود: این

سه مناسبت و مناسبت های دیگر

حرکتی مجاهدات آمیز است." در این

روز به زوال نزدیکتر شد و بدانید که

ملت پیروز است و شما نیز این خواهید

رفت.

خطیب نماز جمعه قم همچنین بر ضرورت اتحاد

و وحدت در جامعه تاکید و خاطرنشان کرد: از دو دسته

کردن مردم دشمناری و تفرقه انگیز که خلاف مصالح کشور

است باید دور کرد و نیز در مذاکره نباید به دشمن

اعتماد کرد.

تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س)

خاطر نشان کرد: مسئولان و جناح‌های سیاسی از تحریک

مدیریت‌های دهه‌های مختلف انقلاب خودداری کنند چرا

که این امر موجب بدبینی مردم می شود.

یافت و کارت سوخت این تعداد وانت بار(تعداد ۹۵۰هزار خودروی وانت) همانند خودروهای شخصی همانه ۱۰لین شارژ خواهد شد.

هاشمی افزود: براساس

برنامه‌ریزی های انجام شده توسط

ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت

مصوبات مربوط به کاهش سهمیه

سوخت وانت بارها تا پایان اسفند

تکلیف و این پروژه فلز با پایان سال

اجرای خواهد شد.

وی گفت: همچنین در فاز دوم

هم وانت بارهایی که هم اکنون در

سامانه هوشمند سوخت فعال تلفی

می شوند، اما در تشخیص داده‌شود که

آنها هم در بخش جابجایی بار و کالا

نقشی ندارند، سهمیه سوخت معادل

خودروهای شخصی دریافت خواهند

کرد.

اخبار داخلی

تحرکات ایران برای گسترش همکاری های اقتصادی با کشورهای حوزه خلیج فارس

استان های جنوبی ایران، از سرمایه گذاری مشترک در حوزه کشاورزی و صنایع غذایی استقبال می کنند.

طیب نیا گفت: با توجه به وجود صندوق های

سرمایه گذاری و توسعه ای در کویت، جمهوری اسلامی ایران آمادگی دارد نسبت به تأمین مالی و اجرای پروژه‌های مشترک زیربنایی در دو کشور و سایر کشورها

به ویژه عراق در قالب های مختلف همکاری کند.

وی همچنین از سرمایه گذاری بخش خصوصی در مناطق آزاد کشورمان خبر داد و افزود: با توجه به

تسهیلات ارائه شده در مناطق آزاد منطقه آزاد ارم، می تواند محل مناسبی برای سرمایه گذاران کویتی باشد.

همچنین بدون شک مذاکرات بانک ها در طرف هم می تواند تسهیل کننده روابط بخش های دیگر باشد.

طیب نیا در این دیدار از آمادگی تأسیس بانک

مشترک با شش عضو بانک و همچنین برقراری روابط

کارگزاران از سوی طرف ایرانی خبر داد و بر رتقاء همکاری های بیمه ای و همچنین تأسیس شرکت بیمه

مشترک بین دو کشور تأکید کرد.

وی همچنین صدور خدماتت مالی و مهندسی

را از دیگر ظرفیت های اقتصادی جمهوری اسلامی

ایران برشمرد و گفت: با توجه به تجربیات و توانمندی

شرکت های ایرانی در حوزه صدور خدماتت مالی و مهندسی، آمادگی داریم تا در اجرای پروژه های زیر

بنایی به ویژه ساختمان سازی در کویت مشارکت کنیم.

به این که برای گسترش هر گونه همکاری تجاری و

سرمیه گذاری نیاز به برقراری رابطه بانکی در جابانه

سرمیه گذاری های توسعه و برقراری روابط در قالب ایجاد دفتر

و شعبه بانکی، روابط کارگزارری و غیره از سوی ایران

آمدگی کامل وجود دارد.

ادامه داد و گفت: همچنین مناسبات حداکثر اقتصادی

را در این دیدار هنای کویتی وزیر امور اقتصادی

را کرد.

اخبار داخلی

تحرکات ایران برای گسترش همکاری های اقتصادی با کشورهای حوزه خلیج فارس

استان های جنوبی ایران، از سرمایه گذاری مشترک در حوزه کشاورزی و صنایع غذایی استقبال می کنند.

طیب نیا گفت: با توجه به وجود صندوق های

سرمایه گذاری و توسعه ای در کویت، جمهوری اسلامی ایران آمادگی دارد نسبت به تأمین مالی و اجرای پروژه‌های مشترک زیربنایی در دو کشور و سایر کشورها

به ویژه عراق در قالب های مختلف همکاری کند.

وی همچنین از سرمایه گذاری بخش خصوصی در مناطق آزاد کشورمان خبر داد و افزود: با توجه به

تسهیلات ارائه شده در مناطق آزاد منطقه آزاد ارم، می تواند محل مناسبی برای سرمایه گذاران کویتی باشد.

همچنین بدون شک مذاکرات بانک ها در طرف هم می تواند تسهیل کننده روابط بخش های دیگر باشد.

طیب نیا در این دیدار از آمادگی تأسیس بانک

مشترک با شش عضو بانک و همچنین برقراری روابط

کارگزاران از سوی طرف ایرانی خبر داد و بر رتقاء همکاری های بیمه ای و همچنین تأسیس شرکت بیمه

مشترک بین دو کشور تأکید کرد.

وی همچنین صدور خدماتت مالی و مهندسی

را از دیگر ظرفیت های اقتصادی جمهوری اسلامی

ایران برشمرد و گفت: با توجه به تجربیات و توانمندی

شرکت های ایرانی در حوزه صدور خدماتت مالی و مهندسی، آمادگی داریم تا در اجرای پروژه های زیر

بنایی به ویژه ساختمان سازی در کویت مشارکت کنیم.

به این که برای گسترش هر گونه همکاری تجاری و

سرمیه گذاری، مناطق آزاد و سایر حوزه ها با

صندوق های سرمیه گذاری و توسعه ای این کشور

گفت: جمهوری اسلامی ایران از سرمایه گذاری مشترک

با طرف کویتی در قالب شیوه های مختلف تأمین مالی در

دو کشور و در اجرای پروژه در کشورهای ثالث همانند

عراق استقبال می کند.

در این دیدار همنای کویتی وزیر امور اقتصادی

را کرد.

ادامه داد و گفت: همچنین مناسبات حداکثر اقتصادی

را در این دیدار همنای کویتی وزیر امور اقتصادی

توریدی در برداشت نکردن ۱/۱۶میلیارد دلار از صندوق توسعه نیست

رئیس کل بانک مرکزی با اعلام اینکه تردیدی در عدم برداشت ۱/۱۶میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی وجود ندارد، گفت: اهداف توسعه استفاده کنندگان

۱۲ هزار میلیارد تومانی توسط مرجع قضایی روشن می شود.

ولی الله سیف در گفتگو با ایرنا در پاسخ به پرسشی در خصوص وجود

سوالا و ابهامات در ارتباط با موضوع ۱/۱۶میلیارد دلار از صندوق توسعه

افزود: واقعیت امر این است که دولت ۱/۱۶میلیارد دلار از مطالبات خود نزد یک

شرکت امارتی را به بانک مرکزی منتقل کرد و این بانک هم براساس تکالیف

مندرج در بند ۳۲-۳ قانون بودجه سال ۹۲ نسبت به تسهیم آن اقدام کرده است.

وی گفت: اما در ارتباط با ابهامات مطروحه در برخی از مصاحبه ها ذکر این

نکته ضروری است که طبق روال معمول و مطابق با حکم قانون تجارت،

بانک مرکزی باید معاملات صالدار ذکر را در دفتر خود ثبت کند. در هنگام

صدور اسناد حسابداری، واحد مربوطه به جای آنکه دارایی واکدار شده نزد

شرکت اماراتی را بدهکار کند، صندوق توسعه ملی را بدهکار کرد و به طوری

که ملاطحه می شود، این اشتباه در ثبت آنچ که در بالا شرح شد و آنچ که

عملا اتفاق افتاد، تطبیق نداشته است.

نامبرده با تاکید بر اینکه بلافاصله پس از کشف اشتباه در ثبت، مطابق روال

متعارف حسابداری سند اصلاحی مربوطه صادر شده است. اظهار داشت:

بدیهی است اشتباه اولیه در ثبت و صدور سند اصلاحی بعدی هیچ گونه خللی

در آنچه اتفاق افتاده وارد نمی کند و به عبارت دقیق تر هیچ گونه برداشتی از

صندوق توسعه ملی صورت نگرفته است.

وی در خصوص ثبت انتشار اسناد متفاوت درباره سوره جريان ۱۲ هزار

میلیارد تومان اظهار داشت: شروع موضوع بدین ترتیب بوده که از دسته

چک های بین بانکی موجود در شعبه و ثبت نشده در سیستم، براساس تبانی

سوء استفاده کنندگان و چند نفر از کارکنان شعبه، چک های صادر و تحویل

سو استفاده شده است. می شده است.

رئیس کل بانک مرکزی گفت: چک های مذکور در شعب مقصد نقد شده

و آن را به بدهکارانی سند صادرکننده منظور و چک را برای وصول ارسال می

کند. وی گفت: البته چک به شعبه صادر کننده می رسيد، در شعبه مربوطه

عملیات تسویه انجام می شد.

رئیس کل بانک مرکزی گفت: چک های مذکور در شعب مقصد نقد شده

و آن را به بدهکارانی سند صادرکننده منظور و چک را برای وصول ارسال می

کند. وی گفت: البته چک به شعبه صادر کننده می رسيد، در شعبه مربوطه

عملیات تسویه انجام می شد.

امیر کبیر و دارالفنون از نگاه آل احمد

بقیه از صفحه ۳

جلال آل احمد در پایان این بحث نتیجه می گیرد که رابطه روشنفکران

برآمده از دارالفنون ها و دیگر مؤسسات علمی جدید با نهادهای تباری ایران

همچون روحانیت، آنتا پادشاهی و دولت عثمانی، چون کشور نوگرا و غربی و

متوالفکری در اصل شعبه ای از رابطه با برخورد تمدنی غرب با شرق و مبتنی

بر مناسبات استعماری بوده و به همین علت، نتوانسته است با آلهای های زریین

جامعه ارتباط صحیح و پایدار داشته باشد. نام عثمانی است که با ملامت و عدم

همکاری بین روحانیت و جریان روشنفکری را نیز صدور فتوای تحریم تنباکو

صرف یکی از مهمترین مراحلی است که می داند، فتوایی بر اثر ممنوعیت

موسی قزاقی که واسطه یا رابط اصلی اش فتی شمس نیز میزبان ملوک متحد

پرجدار جریان روشنفکری تازه به شمار می رفت.

۱-جلال آل احمد، در خدمت و خیانت روشنفکران، چاپ سوم، انتشارات رواق، سن ۱۹۴

۲-جلال آل احمد، ۵۵ ۳-همان، ص ۴۱

۳-همان، ص ۴۱

۴-همان، ص ۴۱

۵-همان، ص ۴۱

۶-همان، ص ۴۱

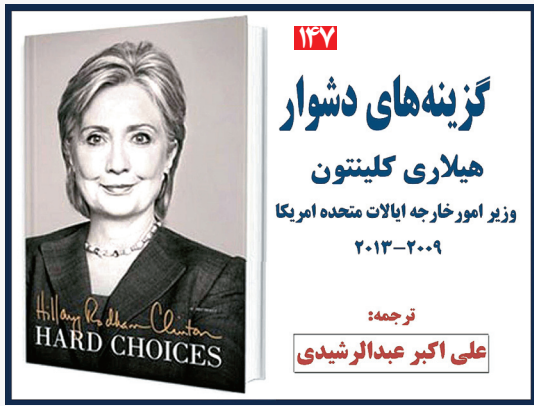
۷-همان، ص ۴۱

۸-همان، ص ۴۱

۹-همان، ص ۴۱

۱۰-همان، ص ۴۱

۱۱-همان، ص ۴۱



من با اقداماتی از سر خشم و اراده سالها در سنا کوشیدم برای کسانی که از جاده ۱۱ سپتامبر در کانون حادثه آسیب دیده‌اند، بهداشت و درمان تامین کنم. صندوق پرداخت غرامت به قربانیان ۱۱ سپتامبر با همت من تأسیس شد و به تأمین نیاز این قربانیان کمک کرد. من هر کاری که می‌توانستم برای تعقیب بین لادن و القاعده و کمک به تلاش‌های کشورم برای مبارزه با تروریسم صورت دادم.

در جریان مبارزات ریاست جمهوری در سال ۲۰۰۸، هم من و هم ساتنور اوباما از دولت بوش انتقاد کردیم که در مورد تحولات افغانستان مسامحه کرده و تعقیب و شکار بن لادن را از کانون توجهات خود دور کرده است. بعد از انتخابات توافق کردیم که تعقیب تهاجمی القاعده برای امنیت کشور حیاتی است و باید تلاش مجددی برای پیدا کردن بن لادن و تسلیم وی به عدالت صورت گیرد.

به نظر من، ما به استراتژی جدیدی در افغانستان و پاکستان و نگرش تازه‌ای به مبارزه با تروریسم در اکتاف جهان نیاز داشتیم. با چنین نگاه تازه‌ای، همه توان آمریکا برای ایجاد اخلاص و زدن ضربه به دارایی‌ها، بازگیزی‌ها و برخورداری تروریست‌ها از پناهگاه‌های بی‌ن کار می‌رفت و همه فرماندهان و فعالان آنها کر تعقیب ما می‌شدند.

برای این منظور باید دست به اقدام توأمان شجاعانه نظامی و دیپلماتی حساس می‌زدیم. این همان چیزی بود که ما از آن به عنوان قدرت هوشمند یاد می‌کردیم.

وقتی گفتگداران ما وارد ابوت‌آباد شدند همه این خاطرات جلوی چشمان من تکرار شد. همه خانواده‌هایی به یاد من آمدند که می‌شناختم. با آنها کار کرده بودم و حدود ۱۰ سال پیش عزیزی را در یازدهم سپتامبر از دست داده بودند. حالا زمان آن رسیده بود که بن لادن به جنگ ما پیفتد.

به تمام امنیت ملی ما حتی قبل از آنکه رئیس‌جمهور اوباما برای اولین بار با یک بازی بیضی بگذارد متوجه فوریت تهدیدی شده بود که تروریست‌ها ایجاد کرده بودند.

روز نهم ژانویه ۲۰۰۱ یعنی یک روز قبل از برگزاری مراسم آغاز ریاست جمهوری اوباما، در اتاق سیچویشن به مقامات بلند پایه امنیت ملی دولت جرج بوش، که در حال ترک کاخ سفید بود و مقامات هم‌تراز در دولت اوباما پیوستم. در این جلسه قرار برد به چیزهایی فکر کنیم که قابل فکر کردن نبودند.

اگر در جریان مراسم و سخنرانی رئیس‌جمهور اوباما بمی‌در "نشان مال" منفجر می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟

- آیا سروس‌های مخفی در برابر چشم جهانپان، رئیس‌جمهور اوباما را از صحنه خارج می‌کرد؟
- چهره یاران بوش معلوم بود که هیچ پاسخ‌ خوبی برای این سوالات ندارند. به مدت دو ساعت در مورد چگونیش به مقامات بلند پایه امنیت تروریستی در مراسم آغاز به کار رئیس‌جمهور جدید بود صحبت کردیم. سروس اطلاعاتی معتقد بود که افراطیونی از سوامالی وابسته به القاعده به نام شهباز در صدد هستند که مخفیانه از مرز کانادا عبور کرده و قصد جان رئیس‌جمهور جدید را بکنند.
- آیا باید مراسم را در تالاری در بسته برگزار می‌کردیم؟
- آیا باید همه سروس‌ها را لغو می‌کردیم؟

هیچ کلام از این دو کار ممکن نبود. مراسم آغاز ریاست‌جمهوری اوباما طبق برنامه برگزار می‌شد. انتقال مسالمت‌آمیز قدرت در آمریکا نماد بسیاری مهمی از دموکراسی است. ما باید با همه به‌طور مضاعف تلاش کنند تا مانع از یک حمله شوند و امنیت رئیس‌جمهور را تضمین کنند.

پی‌نویس:

ادامه دارد

24-National Mail

وزارت امور خارجه آمریکا هر ساله در اقدامی سنتی مبادرت به انتشار گزارشی درباره تروریسم و حامیان تروریسم در جهان می‌کند. این کشور سالیانه‌مندی است که در گزارش سلاله خود در مورد کشورهای حامی تروریسم، اعضا می‌کشد جمهوری اسلامی ایران یکی از کشورهای حامی تروریسم است. در گزارش سال ۲۰۱۴ نیز که درآغاز پیش‌متشر شد، آمریکا بار دیگر ادعا کرده که ایران از گروه‌های مسلح و تروریستی در خاورمیانه و آسیای مرکزی حمایت می‌کند. و با این کار مستقیماً بر تلاش‌های بین‌المللی برای تقویت صلح اثر منفی می‌گذارد، ثبات اقتصادی منطقه خلیج‌فارس را به خطر می‌اندازد و به رشد دموکراسی آسیب می‌زند.

در واکنش، وزارت امور خارجه ایران اتهام مطرح‌شده در گزارش سلاله وزارت امور خارجه آمریکا در تروریسم حمایت ایران از تروریسم را بی‌اساس خواند و آن را محکوم کرد. سخنگوی دستگاه دیپلماتی اظهارداشت در شرایطی که مصادیق رفتار آمریکائشان می‌دهد این کشور بزرگ‌ترین حامی تروریسم طی سه دهه اخیر بوده‌است، باسرافاکنی و اتهام‌های واهی علیه سایر کشورها تلاش می‌کند بر اقدامات خود در این رابطه سرپوش بگذارد.

اطهارات سخنگوی دستگاه دیپلماتسی جمهوری اسلامی در این مورد با یک هشدار نیز همراه بوده‌ی با تأکید بر ضرورت جلوگیری از ایراد اتهامات بی‌اساس و مغرضانه علیه کشورها با ادعای عسلاص و حامیان فعالیت‌های تروریستی. گفته‌راد که این روند می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر امنیتان و اعتماد متقابل بین‌المللی به‌عنوان یک عنصر اساسی در ثبات و امنیت جهانی داشته‌باشد.

بااین‌حال، تداوم اقدام سنتی وزارت امور خارجه آمریکا در تروریست‌خواندن جمهوری اسلامی، پس ازآن صورت می‌گیرد که رئیس‌سنت مشترک ارتش آمریکا از وجود طرحی برای عملیات نظامی علیه تأسیسات هسته‌ای ایران خبر داده‌بود.

پیش از این هم مایکل هاین‌ریش سابق‌سازمان سیا، عملیات نظامی علیه ایران را اجتناب‌ناپذیر خوانده‌بود. همه این موضع‌گیری‌ها در حالی است که دو سال قبل یساراک اوباما رئیس‌جمهوری آمریکا نیز با ابلاغ بازنگری در دکترین کلان‌هسته‌ای ایالات‌متحده، تهدید به استفاده از تسلیحات اتمی علیه ایران به‌عنوان عضو پیمان "ان‌بی‌تی" کرده‌بود.

قربانیان تروریسم دولتی

آمریکا همواره خود را به‌عنوان پیشرو در مبارزه با تروریسم مطرح ساخته و با تشکیل اتلافی بین‌المللی از کشورهای متحد و دوست روی به اقدامات عملی در ایسن راه آورده است. نمود این اقدامات عملی پس از

حادث تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ و طرح دفاع پیشدستانه عینی‌شد. ایالات‌متحده به‌سرای تحقق این طرح، سال ۲۰۰۱ به‌افغانستان و متعاقب آن درسال ۲۰۰۳ به‌بانه‌مبارزه‌با تروریسم به‌عراق حمله کرد. اخیراً نیز در قالب یک ائتلاف ساختگی طرح مبارزه با بنیادگراهای تروریسم در منطقه و حمله علیه داعش را پیگیری می‌کند. برآیند این فرآیندهای ضد تروریستی آمریکا در منطقه که در گزارش‌های متعدد نهادهای امنیتی انعکاس یافته است، نشان می‌دهد.در طول این سال‌ها افغانستان و عراق به دلیل سیاست‌های اشتباه آمریکا در مبارزه با تروریسم در دامن تروریست‌ها افتاده‌اند.

جنگ با عراق و افغانستان در سال‌ها مگان‌ادامه دارد که در طول این حمله‌ها هزاران نفر از غیرنظامیان ایرانی و عراقی قربانی اقدامات تروریستی نیروهای ائتلاف شده‌اند. کشدون آتش به روی منازل و افراد غیرنظامی با ادعای نابودی تروریست‌ها باعث افزایش میزان تلفات غیرنظامیان و این زمینه‌شده‌است. افشای ۹۰ هزار صفحه اسناد محرمانه آمریکایی‌ها از سوی سایت ویر تروریسم طی سه دهه اخیر بوده‌است، باسرافاکنی و اتهام‌های واهی علیه سایر کشورها تلاش می‌کند بر اقدامات خود در این رابطه سرپوش بگذارد.

اطهارات سخنگوی دستگاه دیپلماتسی جمهوری اسلامی در این مورد با یک هشدار نیز همراه بوده‌ی با تأکید بر ضرورت جلوگیری از ایراد اتهامات بی‌اساس و مغرضانه علیه کشورها با ادعای عسلاص و حامیان فعالیت‌های تروریستی. گفته‌راد که این روند می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر امنیتان و اعتماد متقابل بین‌المللی به‌عنوان یک عنصر اساسی در ثبات و امنیت جهانی داشته‌باشد.

بااین‌حال، تداوم اقدام سنتی وزارت امور خارجه آمریکا در تروریست‌خواندن جمهوری اسلامی، پس ازآن صورت می‌گیرد که رئیس‌سنت مشترک ارتش آمریکا از وجود طرحی برای عملیات نظامی علیه تأسیسات هسته‌ای ایران خبر داده‌بود.

پیش از این هم مایکل هاین‌ریش سابق‌سازمان سیا، عملیات نظامی علیه ایران را اجتناب‌ناپذیر خوانده‌بود. همه این موضع‌گیری‌ها در حالی است که دو سال قبل یساراک اوباما رئیس‌جمهوری آمریکا نیز با ابلاغ بازنگری در دکترین کلان‌هسته‌ای ایالات‌متحده، تهدید به استفاده از تسلیحات اتمی علیه ایران به‌عنوان عضو پیمان "ان‌بی‌تی" کرده‌بود.

قربانیان تروریسم دولتی

آمریکا همواره خود را به‌عنوان پیشرو در مبارزه با تروریسم مطرح ساخته و با تشکیل ائتلافی بین‌المللی از کشورهای متحد و دوست روی به اقدامات عملی در ایسن راه آورده است. نمود این اقدامات عملی پس از

افکار پای کشورهای چون ایران را به حوزه اشتباهات استراتژیک خود باز کند. ادعای حمایت ایران از تروریسم در حالی است که اقدامات آمریکا سبب تشدید و توسعه نفوذ تروریسم در منطقه شده‌است. مطالعات صورت گرفته از سوی دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی آمریکا بیانگر این حقیقت تلخ است که جهان، پس از سپتامبر ۲۰۰۱ و آغاز نبرد جهانی با تروریسم بسیار ناامن تر شده‌است. این ناامنی را در عوامل بسیاری می‌توان جستجو کرد، ولی یکی از عمده‌ترین عوامل سازمان‌های ترور شخصیت‌های سیاسی

آن زمان که در ایران دست به اقدامات تروریستی می‌زد، و حتی زمانی که عناصر آن از ایران گریختند و در آمریکا سابق رئیس‌جمهوری آمریکا با پرویز مشرف رئیس‌جمهوری سابق پاکستان و ایرانی‌اند اقدامات تروریستی در ستاد مجرمانه‌ای علیه ایران به‌وسیله گروهبک جندالله، در دستور کار قرار گرفت. علاوه‌بر تروریسم سازمان‌یافته از سوی گروه‌کهای چون جندالله، سازمان‌های متعاقب و پژاک، ایران همچنین قربانی تروریسم دولتی از سوی خود دولت آمریکا نیز بوده‌است. به شلیک موشک به هواپیمای

تروریسم دولتی آمریکا

■ **ارسلان مرشدی**



و مذهبی ایران، در سال‌های ۱۳۳۰ تا ۱۳۳۳ در فهرست سازمان‌های تروریستی بین‌المللی شناخته‌شده است. متعاقب در فاصله این سال‌ها استقرار نیروهای آمریکایی در برخی کشورهای حوزه خلیج‌فارس و اغلب کشورهای آسیای مرکزی و حوزه قفقاز به‌بانه مبارزه با تروریسم در چنین اقدامات ناهنجاری پنهانی

غربی خصوصاً آمریکا در برخورد و تعریف نادرست چنین مفاهیمی است. به عقیده بنی‌ساخته‌شده است. متعاقب پس از کشتار و عراق و رویکرد وارونه آمریکا در مبارزه

با تروریسم به همراه نابسانی‌های درهم‌پنیده‌امین در خاورمیانه، شرایط را به‌بهای رساننده که نشانه‌هایی از اوج‌گیری دوباره تروریسم در منطقه به‌ویژه کشورهای عربی و سوریه دیده می‌شود. این نشانه‌ها همراه فرار از پذیرش اشتباهات غیرمستحاله دولتی آمریکا در تروریسم باوجود چنین اقدامات ناهنجاری،

آمریکا در حالی انگشت حمایت تروریسم را به‌سوی ایران نشانه‌رفته، به ایران همواره از قربانیان تروریسم در جهان بوده‌است. ایران از سالیان دور با مسئله ترور مواجه بوده، اما این حمایت آن‌چنان آشکار بود که گروه‌های تروریستی حمایت می‌کند. نشان می‌دهد. پس از پیروزی انقلاب

مسافری‌ری ایران در ژوئن ۱۹۸۸ که منجر به شهادت ۲۹ شهروند بی‌گناه از جمله زنان و کودکان شد و حمله به سکوها‌های نفتی در خلیج‌فارس در اکتبر ۱۹۸۸ که منجرده حمله به ناوچه یگانا کورد که در همه این موارد، ایالات‌متحده توسط دیوان بین‌المللی لاهه مجرم شناخته‌شده است. مسافری‌ری ایران در ژوئن ۱۹۸۸ که منجر به شهادت ۲۹ شهروند بی‌گناه از جمله زنان و کودکان شد و حمله به سکوها‌های نفتی در خلیج‌فارس در اکتبر ۱۹۸۸ که منجرده حمله به ناوچه یگانا کورد که در همه این موارد، ایالات‌متحده توسط دیوان بین‌المللی لاهه مجرم شناخته‌شده است.

ایران با وجود مهم‌ترین مسئله‌ای که ایالات‌متحده بر مبنای آن، منهم در ایالات متحده به‌سوی ای جمهوری اسلامی ایران است، تهدید مداوم به حمله نظامی به تأسیسات هسته‌ای و اخیراً حمله اتمی است. باراک اوباما رئیس‌جمهوری آمریکا دو سال قبل در سخنانی در خصوص استراتژی بازنگری موضع هسته‌ای آمریکا، کشورهای ایران و کره شمالی را از حملات احتمالی هسته‌ای این کشور مستثنی نداشت. اوباما گفت کشورها

عمر ایسن گروهک‌های تروریستی دارد. هنگامی که دینک چنی معاون سابق رئیس‌جمهوری آمریکا با پرویز مشرف رئیس‌جمهوری سابق پاکستان در فوریه سال ۲۰۰۸ دیدار کرد ایگناد ستاد مجرمانه‌ای علیه ایران به‌وسیله گروهبک جندالله، در دستور کار قرار گرفت. علاوه‌بر تروریسم سازمان‌یافته از سوی گروه‌کهای چون جندالله، سازمان‌های متعاقب و پژاک، ایران همچنین قربانی تروریسم دولتی از سوی خود دولت آمریکا نیز بوده‌است. به شلیک موشک به هواپیمای

فقط در صورتی از واکنش هسته‌ای آمریکا در امان هستند که پایبندبه پیمان گسترش تسلیحات کشتارجمعی باشند. این‌حال ایران و کره شمالی ازجمله این کشورها نیستند. این اقدامات غیرقانونی آمریکا علیه ایران اگرچه در سه دهه گذشته تکرار شده‌اما در طول دهه اخیر تشدید یافته است. چنانکه نشریه «کانترپانچ» در ژانویه ۲۰۱۵ به‌افشاگری زدو نوشت که بوش پسر رئیس‌جمهوری سابق آمریکا در دوران ریاست جمهوری‌اش حکمی را برای حمله پنهانی به ایران صادر کرد که از نظر ابداغ غیرمنظره‌برده.

به‌نوشته این نشریه دستور بوش شامل اقدامات در یک منطقه گسترده جغرافیایی از لبنان تا افغانستان بود و ازادی عمل غیرنظامی و جامعه ارانه می‌کرد و شامل ترور مقامات مشخصی می‌شد. این گزارش حاکی است به‌عنوان مثال ترورگری کار، راه را برای حمایت کامل از شاخه نظامی سازمان‌های باوجودآنکه این گروه در زمره گروه‌های تروریستی وزارت امور خارجه قرار دارد هموار می‌کند. همین‌طور بودجای پنهانی و بدون محدودیت در اختیار جندالله قرار می‌داد.

در طول این سال‌ها تعهد آمریکا به حمایت از اقدامات تروریستی علیه ایران سبب شده تأمین بودجه برای چنین اقداماتی با مشکل مواجه نشود، چنانکه بودجه ۳۰۰ میلیون دلاری برای طراحی و اجرای اقدامات خرابکارانه علیه ایران دارد هموار هر دو حربه در کنگره قرار می‌گیرد در تصویب آن به شرایط نامناسب اقتصادی امریکاهم توجهی نمی‌نمود. این بودجه‌ها همواره برای طبقی وسیع در ایران، سوریه و لبنان برای ساقط تروریستی در جمهوری اسلامی ایران مورد استفاده قرار گرفته است.

حمله هوایی از طیس گرفته تا جنگ نفت‌کش‌ها در خلیج‌فارس، حمایت تسلیحاتی و سیاسی از ترور راهاندازی مسابه‌فرافکنی چنین اقداماتی از تسلیحات هسته‌ای علیه این کشور به جنگ جهانی دوم نمونه‌هایی از تروریسم دولتی آمریکاست. از این‌رو با گزارش‌ها از سوی آمریکا در راستای توجه‌فرافکنی چنین اقداماتی صورت می‌گیرد. ایالات متحده به مانند دیگر عرصه‌های مداخله‌گر خود، وزنه مبارزه با تروریسم را به‌عبارت ابزار فشاری علیه ایران همواره مورد استفاده قرار می‌دهد. سواستفاده آمریکا از مقوله مبارزه با تروریسم برای دخال‌ت در جهان‌امرواست این‌نوع تروریسم نه‌از سوی گروه‌ها یا سازمان‌های تروریستی، که از سوی دولت‌ها

شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۳ - ۱۸ ربیع الاول ۱۴۳۶ - ۱۰ ژانویه ۲۰۱۵ - سال هشتادونهم - شماره ۲۶۰۶۳

صورت می‌گیرد. تعاریف مختلفی از تروریسم دولتی ارائه شده‌است با این حال فرهنگ علوم سیاسی در مورد تروریسم دولتی چنین می‌گوید: سیاست مستقیم و مداخله خشن و قهر آمیز یک دولت در امور دولت‌های دیگر و تخلف از قوانین بین‌المللی و منشور ملل متحد.

ویلیام دی پرویز، در سال ۱۹۸۹ در اثر خود به نام «تروریسم و دولت» شرح بیان کرده است: «حمله مسلحانه نیروی نظامی یک دولت به اهدافی در دولت دیگر که در آن جان مردم به خطر افتد. ۲-استفان نظامی یک کشور، خواه به‌صورت کنترل مستقیم، خواه از طریق ایجاد پایگاه.

۳-توسط یک دولت برای ساقط کردن حکومت کشور دیگر. ۴-حمایت و پشتیبانی از دولت‌ها به حق تعیین سرنوشت برای هر کدام از این موارد می‌توان به فروش سلاح در جهت ادامه جنگ‌های منطقه‌ای.

۵- حمایت و پشتیبانی از دولت‌ها به حق تعیین سرنوشت برای هر کدام از این موارد می‌توان به فروش سلاح در جهت ادامه جنگ‌های منطقه‌ای. ۷-گسترش یا ازمایش تسلیحات دارای قدرت تخریب زیاد که در تمامی شرایط احتمالی موجب کشتار جمعی و تخریب محیط‌زیست می‌شود. برای هر کدام از این موارد می‌توان به فروش سلاح در جهت ادامه جنگ‌های منطقه‌ای.

۸-استفاده از تروریسم دولتی برای تسلیحات و اشغال نظامی افغانستان و عراق، عملیات پنهانی در ایران، سوریه و لبنان برای ساقط کردن حکومت‌های مرکزی، حمایت شام و تمام از رژیم صهیونیستی، فروش تسلیحات نظامی به اسرائیل و کشورهای حوزه خلیج‌فارس برای راهاندازی مسابه‌فرافکنی و استفاده از تسلیحات هسته‌ای علیه این کشور به جنگ جهانی دوم نمونه‌هایی از تروریسم دولتی آمریکاست.

از این‌رو با گزارش‌ها از سوی آمریکا در راستای توجه‌فرافکنی چنین اقداماتی صورت می‌گیرد. ایالات متحده به مانند دیگر عرصه‌های مداخله‌گر خود، وزنه مبارزه با تروریسم را به‌عبارت ابزار فشاری علیه ایران همواره مورد استفاده قرار می‌دهد. سواستفاده آمریکا از مقوله مبارزه با تروریسم برای دخال‌ت در جهان‌امرواست این‌نوع تروریسم نه‌از سوی گروه‌ها یا سازمان‌های تروریستی، که از سوی دولت‌ها

شرکت بهره‌برداری راه آهن شهری تهران و حومه

اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی

اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی

اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی

دفین	نوع ملک	پلاک ثبتی	مساحت عرصه (متر مربع)	مساحت ایوان (متر مربع)	ویسیت ملک	کاربری	قیمت پایه مزایده (ریال)	تفاهن مکانی
۱	نام‌شمارتی-شرکت سفیر	۲/۱۶۵۲۴/۲/۱۶۵۲۳	۱۱۳۷۵	۲۴۴۴	دکانک	صنعتی	۱۵۰۰۸/۹/۲۰۰۰۰	کیلومتر ۴ پلزن گراه قفق- ۱۵ متری شهید معصمرزاده-مروروی شیر پاساوروی
۲	اراضی شماره ۲ واقع در شمال اتوبان تهران قزوین	۳۱/۳۱۱	۷۴۷۴۵۷		دکانک	یابر	۷۹۹/۷۴۵/۴۹۹۰۰۰۰	بعداز هشتکدر-۲ کیلومتر-۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع شمالی اتوبان
۳	اراضی شماره ۲ واقع در جنوب اتوبان تهران قزوین	۳۱/۲۹۹	۲۸۴۲۱۰		دکانک	زرعی	۹۰/۹۴۷/۲۰۰۰۰۰۰	کیلومتر ۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع جنوبی اتوبان (نظر آید)

دفین	نوع ملک	پلاک ثبتی	مساحت عرصه (متر مربع)	مساحت ایوان (متر مربع)	ویسیت ملک	کاربری	قیمت پایه مزایده (ریال)	تفاهن مکانی
۱	نام‌شمارتی-شرکت سفیر	۲/۱۶۵۲۴/۲/۱۶۵۲۳	۱۱۳۷۵	۲۴۴۴	دکانک	صنعتی	۱۵۰۰۸/۹/۲۰۰۰۰	کیلومتر ۴ پلزن گراه قفق- ۱۵ متری شهید معصمرزاده-مروروی شیر پاساوروی
۲	اراضی شماره ۲ واقع در شمال اتوبان تهران قزوین	۳۱/۳۱۱	۷۴۷۴۵۷		دکانک	یابر	۷۹۹/۷۴۵/۴۹۹۰۰۰۰	بعداز هشتکدر-۲ کیلومتر-۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع شمالی اتوبان
۳	اراضی شماره ۲ واقع در جنوب اتوبان تهران قزوین	۳۱/۲۹۹	۲۸۴۲۱۰		دکانک	زرعی	۹۰/۹۴۷/۲۰۰۰۰۰۰	کیلومتر ۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع جنوبی اتوبان (نظر آید)

دفین	نوع ملک	پلاک ثبتی	مساحت عرصه (متر مربع)	مساحت ایوان (متر مربع)	ویسیت ملک	کاربری	قیمت پایه مزایده (ریال)	تفاهن مکانی
۱	نام‌شمارتی-شرکت سفیر	۲/۱۶۵۲۴/۲/۱۶۵۲۳	۱۱۳۷۵	۲۴۴۴	دکانک	صنعتی	۱۵۰۰۸/۹/۲۰۰۰۰	کیلومتر ۴ پلزن گراه قفق- ۱۵ متری شهید معصمرزاده-مروروی شیر پاساوروی
۲	اراضی شماره ۲ واقع در شمال اتوبان تهران قزوین	۳۱/۳۱۱	۷۴۷۴۵۷		دکانک	یابر	۷۹۹/۷۴۵/۴۹۹۰۰۰۰	بعداز هشتکدر-۲ کیلومتر-۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع شمالی اتوبان
۳	اراضی شماره ۲ واقع در جنوب اتوبان تهران قزوین	۳۱/۲۹۹	۲۸۴۲۱۰		دکانک	زرعی	۹۰/۹۴۷/۲۰۰۰۰۰۰	کیلومتر ۱۰ اتوبان تهران قزوین ضلع جنوبی اتوبان (نظر آید)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) جامعه راهمیان ایرانی کردی و جهانگردی به شماره ثبت ۱۵۸۱۹
بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم)روز چهارشنبه ۱۳۹۳/۱۱/۱۱ رأس ساعت ۱۳ در محل مجز علوم و فناوری واقع در خیابان امام خمینی - خیابان شیر نیر بالتر از موزه ملی شرکت فرمایند.
دستور جلسه:
گزارش عملکرد هیات مدیره در سال ۹۲ منتهی به ۹۳
تصویب آن - گزارش تراز مالی در سالان ۹۲ منتهی به ۹۳ و تصویب آن - انتخاب بازرسان اصلی و علی‌انبار

آگهی دعوت به مجمع عمومی سالیانه شرکت صنایع جوشناک یزد (سهامی عام) به شماره ثبت ۵۱۵۵۶
وشانه ملی ۰۸۹۶۷۰۰۸۰۱۰۰۹۶۷۰۰۸

بدین‌وسیله اعلام می‌گردد جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه موضوع آگهی چاپ شده در روزنامه اطلاعات شماره ۲۶۰۶۲ مورخ ۹۳/۱۰/۱۸ لغو گردید و از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز سه‌شنبه ۹۳/۱۰/۳۰ ساعت ۹:۳۰ صبح در نشانی تهران - شهرک‌غرب - بلوار دریا - روبروی پارک دلاوران - پلاک ۸۰ سالن همایش‌های اندیشه معلم برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۹۳/۰۶/۳۱ -۲ استماع گزارش حسابرسان و بازرس شرکت ۳- انتخاب مدیران ۴- تصویب ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۹۳/۰۶/۳۱ -۵ انتخاب حسابرسان و بازرس قانونی اصلی و علی‌البدل برای سال مالی منتهی به ۹۴/۰۶/۳۱ -۶ انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت ۷- تصویب میزان سود تقسیمی ۸- تصویب میزان پیداش و جمع حضور اعضای هیئت مدیره ۹- تصویب مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد.
۱۰- تصویب اظهارات یا نمایندگان سهامداران آنان جهت دریافت برگه ورود به جلسه یا در دست دانشسار از طریق سهامداران یا وکالتنامه رسمی در روز شنبه ۱۳۹۳/۱۰/۲۷ از ساعت ۹ الی ۱۴ به امور سهام شرکت واقع در خ شریعی خ دستسگردی (ظفر) روبروی بانک پارسیان پلاک ۴۳ ط همکف مراجعه نمایند.
برای شرکت در مجمع ارائه اصل کارت ملی ضروری است

آگهی تجدید مناقصه عمومی (دوم مرحله)
شرکت آب و فاضلاب (سهامی خاص)
منطقه شهر تهران (سهامی خاص)
شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران در نظر دارد اجرای عملیات تعمیرات لوله‌های اصلی و میلمتری و رانچی و تعویض ششدر و سایر امور در محدوده عملیاتی نواحی همپارتمان و سلسلیه‌های خود را از طریق مناقصه عمومی به ساینکارانی که دارای کارت مرتبط با موضوع مناقصه باشند، اگذاذ نماید.

۱-مدت و زمان اجرا: ظرف مدت یک سال، از تاریخ صورتجلسه تجهیز کارگاه در محدوده عملیاتی نواحی همپارتمان و سلسلیه‌های شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران

۲- مبلغ برآوردی مناقصه: ۱۳۳۳۱۱۷۳۰۰۰ ریال (سیصد و هشتاد و یک میلیارد و شصت و سه میلیون و شصت و هفت هزار ریال)

۳-معماری و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند حداکثر تا روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۶ در محل آگهی‌های شرکت در مناقصه آبیای منطقه شهر تهران به نشانی خ شریعی ضلع جنوبی پارک‌فره‌سهره مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۴-تاریخ و محل تحویل اسناد: شرکت‌کنندگان می‌توانند پیشنهادهای خود را تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۷ در بدیرخانه آبیای منطقه شهر تهران در قبال اخذ رسید تحویل نمایند.

۵-تاریخ و زمان اظراف: ظرف مدت یک سال، از تاریخ صورتجلسه مناقصه ساعت ۹:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۷ ساعت ۱۰:۳۰ صبح جلسه کمیسیون مناقصه جهت بازگشایی پاکت‌های (ج) را اس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۷ خواهد بود.

۶- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۹۸۶۹۹۷۰۰۰ ریال (نهمصد و شصت و شش میلیون و شصت و هفت هزار ریال) می‌باشد که شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌توانند به صورت چک یا چک‌های نقدی و یا ضمانت‌نامه بانکی در وجه شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران و یا چک تضمینی در وجه شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران برای ارسال نمایند و به پیشینه‌هایی که فاقد سیرده، سیرده‌های مخدوش، سیرده‌های کمتر از میزان مقرر، شک و شبهی و نامطابق ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸- به پیشینه‌های فاقد اضااف، مشروط و مخدوش و پیشینه‌هایی که بعد از مدت مقرر این آگهی شرکت‌کننده در مناقصه شرکت نکرده باشد.

۹-مصارف کارکرد: موارد الف- معرفی‌نامه کتبی ب- فرم‌هایی به مبلغ ۲/۱۶۰۰۰ ریال به حساب برای آگهی مربوط به یک نفر تهران

شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
برگزارکننده مناقصه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

پاکت ثبت شرکت آب و فاضلاب منطقه شهر تهران:
http://www.tpw.co.ir
http://www.shahed.co.ir
www.shahed.co.ir
سایت ثبت مناقصات:
http://www.shahed.co.ir
http://www.shahed.co.ir
سایت ثبت مناقصه:
http://www.shahed.co.ir
http://www.shahed.co.ir
سایت سازمان بازرسی کشور:
http://www.bazarsi.ir
http://www.bazarsi.ir

«آگهی توزیع اوراق سهام جدید شرکت شاهد (سهامی عام)»

به اطلاع عموم سسهامداران محترم شرکت شاهد (سهامی عام) می‌رساند اوراق سهام افزایش سرمایه جمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۷/۲۹ این شرکت آماده تحویل می‌باشد.

لذا سهامداران محترم مشمول می‌توانند از روز شنبه ۱۳۹۳/۱۰/۲۰ در ساعات اداری به امور سهام شرکت، واقع در خیابان اسناد مطهری، انتهای خیابان کوه نور، مراجعه نمایند.

همچنین، سهامداران محترم جهت اخذ غیر حضوری اوراق سهام جدید می‌توانند با تلفن ۸۳۸۹۵۳۰۵ تماس و یا با صدور چک سیرده سهام جدید، اوراق سهام قبلی از درجه اعتبار ساقط است.

با تشکر
امور سهام شرکت شاهد (سهامی عام)

روابط بین‌الملل



اسلامی، بیش از ۱۶ هزار ایرانی در عملیات‌های تروریستی جان خود را از دست‌داده‌اند.از آن‌ج‌و تکرور و تروریسم، واژه‌هایی آشنا برای ایران و اروپا ساکن شدند یازمانی که به عراق رفتند و همچنان با حمایت آمریکا در از می‌بسر می‌برند، انکار کنند. آمریکا همچنین نمی‌تواند حمایت خود را از دیگر گروهک‌های تروریستی در کردستان، آذربایجان، خوزستان، گلستان و سیستان تکذیب کند. البته دربارہ حمایت از گروهک تروریستی موسوم به جندالله اسناد به‌مراتب بیشتری وجود دارد که حمایت غرب عموماً و آمریکا خصوصاً را از گروه

اسلامی، بیش از ۱۶ هزار ایرانی در عملیات‌های تروریستی جان خود را از دست‌داده‌اند.از آن‌ج‌و تکرور و تروریسم، واژه‌هایی آشنا برای ایران و اروپا ساکن شدند یازمانی که به عراق رفتند و همچنان با حمایت آمریکا در از می‌بسر می‌برند، انکار کنند. آمریکا همچنین نمی‌تواند حمایت خود را از دیگر گروهک‌های تروریستی در کردستان، آذربایجان، خوزستان، گلستان و سیستان تکذیب کند. البته دربارہ حمایت از گروهک تروریستی موسوم به جندالله اسناد به‌مراتب بیشتری وجود دارد که حمایت غرب عموماً و آمریکا خصوصاً را از گروه

اسلامی، بیش از ۱۶ هزار ایرانی در عملیات‌های تروریستی جان خود را از دست‌داده‌اند.از آن‌ج‌و تکرور و تروریسم، واژه‌هایی آشنا برای ایران و اروپا ساکن شدند یازمانی که به عراق رفتند و همچنان با حمایت آمریکا در از می‌بسر می‌برند، انکار کنند. آمریکا همچنین نمی

هر که احسانهای خود را
بر شمرد، بخشندگی خویش را
از بین برده است.

بحار الأنوار

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۳
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۶۳

کنترل رابطه از نوعی دیگر



کنترل عاطفی یک رابطه را بخشی از خشونت‌های عاطفی می‌دانند و معمولاً آن را با تحقیر و توهین کلامی و قضاوت و انتقاد دیگری توصیف می‌کنند. اما کنترل عاطفی چیزی بیشتر از این است. برای درک مفهوم کنترل عاطفی در روابط زناشویی باید به مفهوم قدرت یا توهم قدرت که باعث کنترل دیگری می‌شود توجه بیشتری کرد. زن و شوهری را در ذهنتان تصور کنید. مرد در محل کارش دچار یک مشکل شده است و در این موقعیت هیچ تماسی با همسرش نمی‌گیرد. زن احساس می‌کند مورد بی توجهی قرار گرفته است. او فکر می‌کند رها شده و مثل همیشه نادیده گرفته شده است. احساس تنهایی شدید باعث می‌شود بیش از اندازه ناراحت باشد و همسرش را مسئول این اندوه می‌داند.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



ای خداوند

اگر خیر من در آن است که گرفتن حق من و انتقام من از آن کس که بر من ستم روا داشته است تا روز باز پسین روزی که حق و باطل از یکدیگر جدا شوند و خصمان برای داوری در یک جای گرد آیند، به تأخیر افتد، پس بر محمد و خاندانش درود بفرست و مرا به نیتی صادق و صبر دایم مدد فرمای.

و از امیال نکو هیده و آزمندی حریصان در پناه خود دار و پاداش نیکی را که برای من اندوخته‌ای و آن کیفر و عقاب را که برای خصم من مهیا ساخته‌ای در آینه دل من عیان کن و سبب خرسندی منش گردان. در برابر آنچه برای من مقدر ساخته‌ای و باعث اطمینان من است به آنچه برای من اختیار کرده‌ای.

آمین رب العالمین، همانا تو دارای فضلی و بر همه چیز قادر و توانا.

دعای چهاردهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ etelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



خوب و بد مدرسه برای بچه‌ها

صفحه ۷

ولی در میان آنها یکی که بسیار کهنه و مستعمل به نظر می‌رسید، بهای گرانی داشت و شیطان حاضر نبود آن را ارزان بفروشد. کسی از او پرسید: این وسیله چیست؟ شیطان پاسخ داد: این نومیدی و افسردگی است. آن مرد با حیرت گفت: چرا این قدر گران است؟ شیطان با همان لبخند مرموزش پاسخ داد: چون این مؤثرترین وسیله است.

هرگاه سایر ابزارم بی‌اثر می‌شوند، فقط با این وسیله می‌توانم در قلب انسان‌ها رخنه کنم و کاری را به انجام برسانم. اگر فقط موفق شوم کسی را به احساس نومیدی، دل‌سردی و اندوه وادارم، می‌توانم با او هر آنچه می‌خواهم بکنم... من این وسیله را در مورد تمامی انسان‌ها به کار برده‌ام. به همین دلیل این قدر کهنه است.

دیروز، امروز، فردا

بزرگی می‌گوید موفقیت نتیجه سه عبارت است: ۱- تجربه دیروز ۲- استفاده امروز ۳- امید به فردا. ولی اغلب ما با سه عبارت دیگر زندگی می‌کنیم: ۱- حسرت دیروز ۲- اتلاف امروز ۳- ترس از فردا. در حالی که آفریدگار مهربان، گذشته را عفو، امروز را مدد و فردا را کفایت می‌کند.

... پیچیده

بخشایش پروردگار

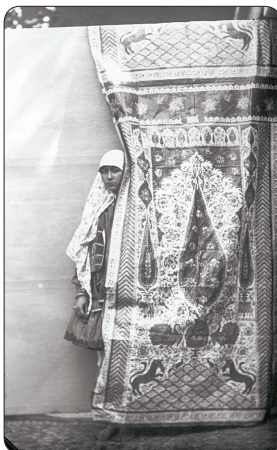
پادشاه به نجارش گفت: فردا اعدامات می‌کنم. نجار آن شب نتوانست بخوابد.

همسرش گفت: «مانند هر شب بخواب، پروردگار یگانه است و درهای گشایش بسیار.»

کلام همسرش آرامشی بر دلش ایجاد کرد و چشمانش سنگین شد و خوابید. صبح صدای پای سربازان را شنید، چهره‌اش دگرگون شد و با ناامیدی، پشیمانی و افسوس به همسرش نگاه کرد که دروغا بورت کردم! با دست لرزان در را باز کرد و دستانش را جلو برد تا سربازان زنجیر کنند. دو سرباز با تعجب گفتند: پادشاه مرده و از تو می‌خواهیم تابوتی برایش بسازی. چشمان نجار برقی زد و نگاهی از روی عذرخواهی به همسرش انداخت. همسرش لبخندی زد و گفت: پروردگار یکتا است و درهای گشایش بسیارند.

حراج وسایل شیطان

روزی شیطان همه جا جار زد که قصد دارد از کار خود دست بکشد و وسایلش را با تخفیف مناسب به فروش بگذارد. او ابزارهای خود را به شکل چشمگیری به نمایش گذاشت. این وسایل شامل خودپرستی، شهوت، نفرت، خشم، آز، حسادت، قدرت‌طلبی و دیگر شرارت‌ها بود.



▲ زنان تهران در دوره قاجار / عکس‌ها: مهر

می شود تا دیگران فریب نخورند. در بعضی از سایت های همسریابی برای جلب اعتماد کاربران، فهرستی از ازدواج هایی که در این سایت ها انجام شده قرار داده شده اما نکته قابل توجه در این سایت ها این است که هیچ کس به شما تضمین نمی دهد کاربرانی که مشخصاتشان را می توانید ببینید، واقعی هستند یا جعلی. همین مسئله هم باعث شده تا هزار گاهی خبری درباره سواستفاده از طریق این سایت ها، در بخش اخبار حوادث کشور منتشر شود.

مانند زنی که با مراجعه به یکی از دادسراهای تهران، از مردی که با او از طریق سایت همسریابی آشنا شده بود شکایت کرد. مرد پس از چند جلسه ملاقات حضوری و با دادن وعده ازدواج، اعتماد زن را به خود جلب کرده و بعد از گذشت چند هفته و به بهانه سرمایه گذاری و پرداخت سود ماهیانه، از او ۲۴ میلیون تومان گرفته و فراری شده بود. مرد متهم بعد از دستگیری اعتراف کرد که سر دو زن دیگر را هم با همین روش کلاه گذاشته است!

مجوز مهم نیست!

بسیاری از این سایت ها مدعی هستند که در ستاد ساماندهی پایگاه های اینترنتی وزارت ارشاد ثبت شده اند. امیر اسماعیل بزرگ منش، معاون واحد رسانه های برخط ستاد ساماندهی در این باره می گوید: «مجوز اصلی این سایت ها باید از سوی وزارت ورزش و جوانان داده شود. در واقع تأیید یا عدم تأیید ما تأثیری در فعالیت آنها ندارد. اگر هم این سایت ها در ستاد ماثبت شده اند، به این دلیل است که کار گروه فیلترینگ در صورتی که تخلفی از این سایت ها ببیند، بتواند براساس اطلاعاتی که در ستاد ماثبت شده، تخلف را پیگیری کرده و سایت را فیلتر کند.»

به گفته او ابتدا که تعداد این سایت ها زیاد شد، ارگانی نبود که صلاحیت آنها را تأیید کند. حالا وزارت ورزش و جوانان ملزم شده این سایت ها را پیگیری کند. بزرگ منش می گوید: «سایت هایی که از وزارت ورزش و جوانان مجوز می گیرند، اگر مشکلی نداشته باشند می توانند به کارشان ادامه دهند. اما براساس ضوابط این وزارتخانه خیلی از سایت ها نتوانستند مجوز بگیرند و از دور خارج شدند.»

البته سایت های همسریابی منظر مجوز ننشسته اند و همانطور غیرقانونی به کارشان ادامه می دهند و در صورت فیلتر شدن هم فیلتر شکن ها به داد خودشان و کاربر هایشان می رسند. اما به نظر می رسد دیگر نمی شود سایت های همسریابی را نادیده گرفت و از کنارشان رد شد. شاید ساز و کار قانونی و نگاه جدی، بتواند این سایت ها را ساماندهی کند و شاید این بار سایت های همسریابی بتوانند به داد آمار ازدواج و طلاق کشور برسند!

کند، باید مبالغ مختلفی بپردازد؛ به طور مثال حق عضویت ویژه ۱ ماهه ۱۲ هزار تومان، عضویت ویژه ۳ ماهه ۱۸ هزار تومان و عضویت ویژه ۶ ماهه



سایت های همسریابی همچنان به کارشان ادامه می دهند

ازدواج به سبک اینترنت!

۲۴ هزار تومان است. این مبالغ در بیشتر سایت های همسریابی کم و بیش مشابه است. براساس پیمایی که در صفحات این سایت ها می شود دید، عضویت ویژه فیلتری است برای ممانعت از فعالیت اعضای که قصد جدی برای ازدواج دائم ندارند. گردانندگان این سایت ها مدعی هستند که پلیس سایت، بر فعالیت افراد نظارت دارد و آنها را کنترل می کند و اگر عضو سایت باشید هشدارهای اولیه این پلیس را در صفحه اصلی تان می توانید ببینید. مواردی مانند پرهیز از گذاشتن عکس های بی حجاب و نامتعارف، آشنایی بیشتر در بیرون از نت با هماهنگی هر دو خانواده، پرهیز از دادن عکس بی حجاب و خانوادگی و وجه دستی و کارت شارژ!...

البته به گفته خودشان مدیریت وب سایت به هیچ وجه صحت پروفایل های ثبت شده را تأیید نمی کند و این کار به عهده خود کاربر است! اما مواردی هم مشخص و پیش بینی شده که می تواند پروفایل فرد خاطی را مسدود کند. مواردی چون پیشنهاد دوستیابی و ازدواج موقت و به کار بردن الفاظ نامتعارف و ناشایست و درخواست پرداخت پول و شارژ!

هر از گاهی هم مشخصات فردی به عنوان کلاهبردار یا خاطی از طرف پلیس سایت اعلام

موقت و دوست یابی!

عضویت در هر کدام از سایت های همسریابی فعلی، با وارد کردن یک ایمیل که می تواند جعلی

هم باشد، امکان پذیر است.

پس از آن باید چند صفحه فرم پر کنید. از مشخصات عمومی تا مشخصات ظاهری مانند قد و وزن و رنگ چشم تا شرایط تان برای ازدواج و مشخصات همسر ایده آل. در تمام سایت ها هشدار داده شده که ثبت نام افراد متاهل خلاف قوانین سایت است اما برای اثبات مجرد بودن کاربر از اون هیچ سندی خواسته نمی شود و به این ترتیب هر متاهلی می تواند خودش را مجرد و بی همسر جا بزند و با کاربران دیگر ارتباط برقرار کند.

پس از تمام شدن مراحل ثبت نام، کاربر جدید در بین افراد آنلاین در سایت معرفی می شود و بلافاصله هم سیل پیغام های افراد متقاضی ازدواج روانه پروفایل کاربر می شود؛ افرادی که می خواهند بیشتر با او آشنا شوند و شرایط را برای ازدواج بسنجند!

کلاهبرداری همسر قابلی

یکی از تبلیغات مشترک این سایت ها، عضویت رایگان است. البته این رایگان بودن به همان عضویت و دیدن پیام ها و بازدید از پروفایل ها، محدود می شود و اگر کاربر بخواهد به یکی از پیام ها پاسخ دهد، باید عضویت ویژه داشته باشد. عضویت ویژه در واقع پرداخت حق عضویت است و کاربر برای اینکه بتواند بسته های ویژه پیامکی را فعال

• یگانه خدای

آمارهای گویند بین ۱۰ تا ۱۱ میلیون جوان مجرد در کشور وجود دارد که در سن ازدواج قرار دارند اما هر کدام به دلایلی هنوز ازدواج نکرده اند. در کنار مشکلات اقتصادی و فرهنگی، بیکاری و... که همیشه به عنوان موانع ازدواج از آنها نام برده می شود، بسیاری از جوان ها این روزها از سختی پیدا کردن همسر دلخواه شان می گویند و این کار به نظرشان تقریباً شبیه مأموریتی غیرممکن است! بعضی هایشان از صادق نبودن طرف مقابل می ترسند و بعضی از رفتارها و توقعات عجیب و غریب. واقعیت این است که شیوه های سنتی ازدواج دیگر چندان پاسخگوی نیازهای جوانان امروز نیست و خیلی هایشان با این شیوه انتخاب همسر موافق نیستند. از طرفی هم دوستی ها و آشنایی های پیش از ازدواج تا کنون چندان نتیجه مناسبی نداشته اند. حالا با همه اتفاقات تازه ای که در زمینه ازدواج و شکل اجرای آن می افتد، باید از سایت های همسریابی هم نام برد.

اتفاقی که سال ها پیش کسی به فکرش خطور نمی کرد که بیفتد امروز پایش به یکی از سنتی ترین اتفاقات زندگی ایرانی ها باز شده و دیگر کمتر کسی است که نام سایت های همسریابی را نشنیده باشد. سایت هایی که به شما وعده می دهند می توانند همسر مناسب و دلخواهتان را از میان هزاران کاربرشان انتخاب کنید و خوشبخت باشید.

غیرقانونی اما فعال!

از همان ابتدا سایت های همسریابی موافقان چندان نداشته اند. بارها هم صحبت از ساماندهی و کنترل آنها شده اما هنوز اتفاقی نیفتاده و این سایت ها همچنان غیرقانونی و حتی با وجود اعمال فیلترینگ به کارشان ادامه می دهند. به تازگی محمود گلزاری معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، اعلام کرده که حدود ۳۰۰ سایت و مرکز همسریابی به صورت غیرقانونی در سطح کشور فعالیت می کنند که نیروی انتظامی در صدد شناسایی و منحل کردن آنهاست. او گفته است: «در این میان چند مرکز قانونی نیز در این زمینه فعالیت می کنند و مشاوره هایی را به دختران و پسران جوان در زمینه انتخاب همسر مناسب ارائه می دهند.»

وزارت ورزش و جوانان بارها اعلام کرده که در حال شناسایی و ساماندهی این سایت هاست اما تاکنون اتفاق ویژه ای نیفتاده و این سایت ها به شیوه سابق به کارشان ادامه می دهند.

کافی است عنوان سایت همسریابی را در گوگل به زبان فارسی جست و جو کنید تا چندین سایت با نام های مختلف و نزدیک بهم، به شما معرفی شوند. همه این سایت ها ادعا می کنند فقط در زمینه ازدواج دائم فعالیت می کنند و نه ازدواج

...سینما

خانه ای کنار ابرها

برای دوست داران سینما این هفته گزینه های فیلم بینی زیادی وجود دارد. سینماهای کشور میزبان فیلم های جدیدی هستند که می توانید آخر هفته تان را با آنها پر کنید.

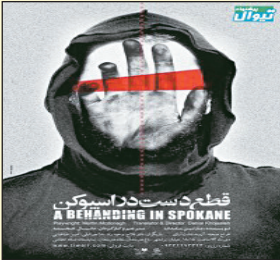
پیشنهاد ما برای شما فیلم سینمایی خانه ای کنار ابرها است که به نویسندگی و کارگردانی سیدجلال دهقانی اشکذری ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل هدایت هاشمی، حامد کمیلی، آفرین عیسی و نگار عابدی بازی می کنند.

این فیلم که به تهیه کنندگی روح الله برادری ساخته شده، قصه ای متفاوت از سال های دهه ۶۰ را روایت می کند. داستان آشنایی دو جوان با مادر شهیدی که روند زندگی شان به نوعی به هم گره می خورد و اتفاقاتی پیرامون این آشنایی در داستان رخ می دهد. فیلم خانه ای در کنار ابرها در بخش نگاه نویسی و دومین جشنواره فیلم فجر، نامزد دو سیمرغ بود که در بخش فیلم نامه موفق به دریافت دیپلم افتخار شد.

...تئاتر

قطع دست در اسپوکن

سالن استاد انتظامی خانه هنرمندان این روزها میزبان نمایشی به نام قطع دست در اسپوکن است که از ۱۱ دی ماه روی صحنه رفته و تا پایان ماه هر شب ساعت ۱۸:۱۵ اجرا دارد. نویسنده این نمایش مارتین مک دانا است که دانیال خجسته نمایشنامه را ترجمه کرده و در مقام کارگردان، آن را ساخته است



این نمایش ماجرای کارمایکل، قاتلی روان پریش و سالخورده را روایت می کند که در دوران جوانی دست چپش به صورت وحشیانه ای توسط عده ای بی نام و نشان قطع می شود. او پس از بیست و هفت سال جست و جو به دنبال دستش، خود را در هتلی با یک مسئول پذیرش فصول و جان بر کف به نام مروین و یک زوج کلاه بردار ناشی، تبی مرلین، که ادعا می کنند دست او را پیدا کرده اند می یابد. بلیط این نمایش ۱۲ هزار تومان قیمت دارد و در آن نادر فلاح، وحید راد، ندا جبرائیلی، امین طباطبایی به نقش آفرینی می پردازند.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

امتحانات بیشتر مدارس و دانشگاه ها به پایان رسیده و وقت خوبی است تا دست خانواده تان را بگیرید و به گوشه و کنار شهر سری بزنید تا اوقات فراغت زمستانه تان را در این شب های کوتاه پر کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که ممکن است نظر تان را دربارۀ انتخاب یک تفریح ساده خانوادگی جلب کند.

بغض اقدس ترکید. شاپور سر او را روی سینه اش گذاشت و آن را بوسید.

از آن روز چهل سال می گذرد. اقدس با ناخن های قرمز مانیکور شده که چروک های اطرافشان بیشتر شده اند برگه های آلبوم را ورق می زند: در عکس سه نفری، او با لب های قرمز و پیراهن خالدار آستین کوتاه در کنار شاپور که سبیل هایش کاملاً درآمده اند با پسرشان، شاداب و جذاب به نظر می رسد. تازه پسر عموی شاپور عکاس خانه باز کرده بود. با وجود آن که یک شاهی هم نداشتند تا حتی برای قابله تخم مرغی آب پز کنند، دلشان خوش بود که در کنار هم هستند. شاپور استوار ایستاده بود که دست جلوی پدرش دراز نکند و خودش که لب به شکایت باز نکند. یک روکم کنی دو نفره علیه فامیل!

در عکس بعدی مادرش با چادر نماز رویش را محکم گرفته است. شاپور پسر عمویش را به خانه آورده بود تا عکس یادگاری آشتی کنان بگیرند. سرانجام پس از دو فرزند با پسر دایی بزرگ اقدس، مادر اقدس با دخترش آشتی کرد. هر چه شاپور اصرار کرد که کمی رویش را باز کند تا در عکس بیفتد، مادر رویش را به این بهانه که عکاس نامحرم است، محکمتر از همیشه گرفت. اقدس اصرار نمی کرد. می دانست هنوز مادرش دلخور است، هم از ازدواجش و هم از کنار گذاشتن چادرش.

عکس دو نفریشان جلوی حوض فواره دار وسط حیاط اولین خانه شان در تهران. اقدس ملک ارث پدری را فروخت تا قرضهایشان را صاف کند و خانه ای در تهران بخرد.

روزی که شاپور دانشکده افسری را تمام کرد بسا اقدس جلوی این حوض عکس یادگاری گرفتند، بدون سه فرزند شان. اقدس با موهای پوش داده شده و کفشهای پاشنه بلند، تقریباً هم قد شاپور شده بود. شاپور با ابروهای پرپشت به هم پیوسته و شانه های پهن با دست چپش اقدس را در آغوش گرفته بود. اقدس با کت و دامن کوتاه و صورت آرایش کرده یک خانم بالغ به نظر می رسید. شاپور دم گوشش زمزمه کرده بود که تو همیشه عروس خوشگل منی. اقدس هم خندیده بود، با این خنده در عکس زیباتر شده بود.

باز دلتش هوای عکس مورد علاقه اش را کرد، به اول آلبوم برگشت، به عکسی نگاه کرد که خیلی دوست داشت: با شال سبز سر عقد که تنها بیست نفر از خانواده و فامیل شاپور حضور داشتند، دو نفری زیر درخت های پر شکوفه باغ دوست شاپور نشسته بودند.

هر وقت این عکس را می دید گرمی نفس شاپور را مابین گردنش حس می کرد. از آن روز هر وقت کنار شاپور می نشست سر بر شانه اش می گذاشت و بینی اش را به پوست گردنش می چسباند و به جای گفتن دوست دارم، نفسش را از عمق وجودش بیرون می داد و می گفت: «اقدس، اقدس...»

نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



خیر نبینی که همیشه در دسر درست می کنی. خودت می دانی و بابات. مادر رفت تو و در را محکم پشت سرش به هم کوبید.

اقدس روی زمین گوشه اتاق شاپور روی فرش رنگ و رو رفته نشسته بود و روسری طوسی و صورتی سرش بود. به صداهایی که از بیرون اتاق می آمد گوش می داد. می دانست کار خوبی نکرده ولی به نظرش نمی آمد کار بدی هم کرده باشد. اینجا با وجود اینکه بزرگی و تمیزی اتاق خودش را نداشت و از تخت و صندلی چوبی آبنوس خبری نبود ولی احساس رهایی و آرامش می کرد.

صدا های پشت در اتاق بلند و بلندتر شدند. صدای پدرش را شنید: «ما عاقش کردیم. نمی خواهیم رویش را ببینیم. هر غلطی کردند پای خودشان.» بعد شمرده شمرده ادامه داد: «ما دختری به اسم اقدس نداریم. زنم رو به آسمان نفرینش کرده. دارم می گویم شاپور خان، خیر تو زندگیتان نمی بینید.» و بعد صدای بسته شدن در خانه و کوبیده شدن در حیاط را شنید. گیج شده بود. شاپور در اتاق را باز کرد. باز نگاهشان در هم دوخته شد. اشک هایش فروکش کردند و لبخندی زد. شاپور در را بسته و کنارش نشست و گفت: «عقدت می کنم. همین جازندگی می کنیم. درسم را هم می خوانم، به کوری چشم همه شان.» ناگهان

آرام وارد خانه شد. صدای مادرش را شنید: «کیه؟» به اقدس نگاهی کرد و با صدای بلند گفت: «منم.» - «تو که گفته بودی شب می آیی؟» - «ناراحتی برگردم؟»

مادر در شیشه ای قدی را باز کرد و وارد حیاط شد و گفت: «آخه، هیچوقت...»

نگاهش روی اقدس خشک شد. زبانش بند آمده بود. با لکنت گفت: «شاشا شاپور چیکار کردی جونم مرگ شده؟! شاپور که گرمای تن اقدس از پشتش وارد رگهایش شده بود با خونسردی گفت: «فرار کردیم.» مادر به صورتش چنگ انداخت و با فریاد گفت: «غلط کردی پدر سوخته. تو هم عین بابای فلان فلان شده ات هستی.» اقدس کنار شاپور ایستاد، چادرش را زیر گلویش محکم گرفت و گفت: «ببخشید، خودم خواستم.» آتش از چشمان مادر زبانه می کشید، به خاطر اینکه جلوی همسایه ها آبرویش نرود سعی کرد با صدای آرامتری بگوید: «دارم می گویم این کارتان آخر و عاقبت ندارد. شاپور هر غلطی که از پیش بر نمی آیم.

باید هم درسش را بخواند. تازه نهمش را تمام کرده. این بچه بازی ها چیه در آوردید؟! الهی شاپور

داستان یک زندگی

● هانیه ضرابی

● قسمت آخر

قرار بود این دفعه چادرش را بردارد. البته این اواخر جلوش را شل کرده بود. روزهای اول زیرش آستین بلند و دامن می پوشید و الآن که یک ماه از دیدار هایشان می گذشت، آستین کوتاه تنش می کرد. قبل از بیرون رفتن کبری موهایش را شانه می کرد و به صورتش که از شب قبل سفیداب مالیده بود کمی از سرخاب مادرش می مالید. طفلک مادرش نمی فهمید چه کسی از سرخایش کش می رود. به دختر سر به زیر ریز نقشش که چادر از سرش نمی افتاد، شکش نمی برد. عزیز در دانه ته تقاری. کبری هم اهل این کارها نبود. خودش هم که فقط عروسی تا عروسی سرخاب می مالید.

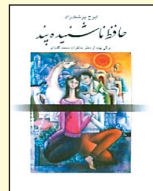
اقدس تا او را دید خندید و گفت: «می روم فالوده بیاورم خودم درست کرده ام.» به آشپزخانه رفت. وقتی برگشت خشکش زد. سینی از دستش لیز خورد. کبری جلوش ایستاده بود، نگاهی به هر دویشان کرد و با لهجه غلیظ یزدی گفت: «الان می روم و همه اهل محل را خبر می کنم»

شاپور معطل نکرد و در یک چشم به هم زدن از راه آمده برگشت، پرید رو موتور و روشنش کرد. جلوی در باغ که رسید اقدس نشست ترکش و گفت: «کجا می روی؟ هر جا بروی من هم می آیم.» او هم در عمق اقیانوس شیرجه زد و پا گذاشت روی گاز.

کتاب

حافظ ناشنیده پند

کتاب حافظ ناشنیده پند نوشته ایرج پزشکزاد است که انتشارات قطره آن را منتشر کرده. پزشکزاد در این کتاب، بره های کوتاه از زندگانی حافظ شیرازی را برای جولانی تازه در میدان طنز و فکاهه،



روایت می کند. وقایع داستان فقط چند ماهی پس از شکست و فرار شاه شیخ ابواسحق از شیراز، و غلبه زورمدارانه امیر مبارزالدین روی می دهد. در این زمان، حافظ آزاده که دوست و ندیم شاه فراری بوده است، در حکومت جبارانه امیر مبارزالدین، تحت پیگرد اوباش و اراذل محتسب قرار می گیرد و از جان خود ایمن نیست. اما به زعم پزشکزاد، حافظ جوان همچون طفلی مکتبی؛ به سادگی و بی آلاچی می اندیشد و قضاوت می کند و در پی وقوع هر حادثه ای صدای بلند قهقهه هایش شنیده می شود. حافظ به شاعر جوانی به نام جهان خاتون تمایل دارد که مورد توجه زمام داران وقت است و همین به صورت مضاعف جان او را به خطر انداخته.

موزه

تاریخ طبیعی کاشمر

موزه تاریخی طبیعی کاشمر یکی از موزه هایی است که نه تنها علمی و ارزشمند است، بلکه جذابیت های بصری زیادی هم دارد. ساختمان ۶ ضلعی و کوچک این موزه دنیای متفاوتی از رنگ و



نور و تصویر و گونه های تاکسیدر می شده حیات وحش کاشمر را رو به روی شما می آورد. این موزه دارای بیش از ۱۳۰ نمونه مختلف جانوری و گیاهی در قالب ۹ دیوراما از اکوسیستم های ویژه و در فضایی به مساحت ۲۰۰ متر مربع زیر بنا و در ۲ طبقه جا گرفته است. ۴ پاریتیشن ویژه پرندگان، ۱۲ قاب هرباریوم (نمونه های گیاهی منطقه)، نمونه هایی از حشرات و ۳۰ عدد تابلوی عکس تنوع زیستی مناطق کاشمر از نمونه های قابل توجه این موزه هستند. در وسط این موزه لوستری به شکل کره ماه قرار داده شده است و فضای ۶ ضلعی موزه به گونه ای است که تصویر ماه روی هر دیوراما به چشم می آید و چنین به نظر می رسد که در تمام مناظر ماه حضور دارد.

گشت و گذار

بزرگترین سازه خشتی دنیا



ارگ بم بزرگترین سازه خشتی در جهان بود که در نزدیکی شهر بم در استان کرمان قرار دارد. در تاریخ ۵ دی ۱۳۸۲، در اثر زلزله شدیدی که شهر بم و حومه آن را تحت تاثیر قرار داد، ارگ بم تقریباً به طور کامل از بین رفت. اما به تدریج این ارگ بازسازی شد و حالا بخش هایی از آن هنوز در دست مرمت است.

این ارگ که در مسیر جاده ابریشم قرار دارد سده ۵ پیش از میلاد ساخته شده و تا سال ۱۸۵۰ پس از میلاد همچنان مورد استفاده بود. کل بنا یک دژ بزرگ است که در قلب آن، ارگ واقع شده، اما به دلیل ظاهر پراپشت ارگ، که پر ارتفاع ترین قسمت مجموعه نیز به شمار می آمد، کل بنای دژ به عنوان ارگ بم نامیده می شود.

ارگ از دو بخش جدا از هم تشکیل شده است که هر کدام ویژگی های خاص خود را دارد. حدود ۶۷ برج در سطح شهر باستانی بم پراکنده شده است.

...دستیابی شیمیایی

دسر به

به یکی از خوش طعم‌ترین و پرفایده‌ترین میوه‌های این فصل است که معمولا برای پخت خوراک، خورش و مربا از آن استفاده می‌شود. این بار توصیه می‌کنیم دسر به میان پر را در خانه تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید. این دسر باید به صورت گرم سرو شود.

● مواد لازم:

به متوسط	۲ عدد
مغز گردو	۳۰ گرم
شکر	یک پنجم پیمانه
دارچین	۱ قاشق مرباخوری
خامه	۵۰ گرم

● طرز تهیه:



پوست به‌ها را خوب شسته و کرک‌های روی آن را پاک کنید. سپس میوه را خوب خشک کنید و سر آن را با چاقو ببرید و کنار بگذارید. این قسمت درپوش به خواهد بود. فضای داخل به را خالی کنید و بخشی

از گوشت آن را باقی بگذارید. حالا مغز گردو را خرد کرده و به شکل پودر یا پوره درآورید. شکر، دارچین و پودر گردو را با هم مخلوط کنید و در به‌ها بریزید. سپس درپوش میوه را روی آن قرار دهید و به‌ها را در فویل آلومینیوم ببیچید و روی توری فر، در طبقه پایین قرار دهید. به‌ها را در فری که قبلا با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کرده‌اید، قرار دهید تا به مدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت بپزند. سپس آنها را از فر و آلومینیوم خارج کرده و در ظرف بچینید و روی آن را با خامه تزئین کنید.

...آشپزی خانگی سالم

خوراک بابونه

خوراک بابونه یک غذای محلی شیرازی است که ظاهر و طعمی شبیه به اشکنه تهرانی‌ها دارد. اما به خاطر دارا بودن بابونه عطر بسیار زیادی دارد. این غذا را می‌توانید هم با بابونه تازه و هم بابونه خشک تهیه کنید.

● مواد لازم:

بابونه	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
آرد گندم	۵۰ گرم
پیاز	۳ عدد
روغن	به میزان لازم
ادویه	به میزان دلخواه

● طرز تهیه:

پیازها را ریز خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. سپس آرد را کم کم روی آن بریزید و تفت دهید. یک لیوان آب جوش به مواد اضافه کنید و سریع هم بزنید تا آرد گلوله نشود. اگر غذا را رقیق تر یا غلیظ‌تر دوست دارید می‌توانید میزان آب را بیشتر یا کمتر کنید. حالا بابونه را به خوراک اضافه کرده و اجازه دهید به مدت یک ربع بجوشد. پس از آن، تخم‌مرغ‌ها را در خوراک ریخته و هم بزنید تا با خوراک ترکیب شود. سپس فرصت دهید تا تخم مرغ‌ها سفت شوند. پس از آن، نیم ساعت خوراک را با حرارت ملایم بپزید تا جابیفند. در پایان نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه کنید.



اضافه کنید.

● پودر کاری مخلوطی است از زردچوبه، دارچین، سیر، هل، زیره و گشنیز. بنابراین کوفته کاری شما غذایی بسیار خوش عطر و طعم خواهد بود.

● پودر کاری به دلیل وجود کورکومین که عامل ضدالتهاب و یک آنتی‌اکسیدان قوی است، موجب کاهش التهاب مفاصل می‌شود. حتی ممکن است این عنصر ژن ناقل سرطان پستان را غیرفعال کند و روند پیشرفت سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

بادام‌ها و کوفته‌ها را به این سس اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا کوفته‌ها در سس خامه‌ای بپزند. سپس حدود بیست دقیقه بعد، زیر تابه را خاموش کرده و آبلیمو را به آن اضافه کنید. کوفته کاری هم با برنج هم با نان سرو می‌شود.

● نکته:

● میزان استفاده از کاری به دلخواه شما است اما یادتان باشد که این غذا، پاکستانی است و باید طعم ادویه کاری در آن غالب باشد.

● در صورت تمایل به سس این غذا پوره یک عدد گوجه فرنگی درشت یا دو قاشق رب

دمنوش اسطوخودوس

آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول‌های مغزی، ضد میگرن، ضد زکام و آسم و برونشیت، ضد آگزما، مؤثر در درمان روماتیسم، مؤثر در بهبود کیفیت خواب.

دمنوش آویشن

بالا برنده فشارخون، تقویت اعصاب، رفع کولیت‌های مزمن، ادرار آور، ضد انگل و رطوبت بدن، ضد صفرا، مؤثر در درمان زکام، سرفه و آسم، اشتها آور، کاهش دهنده غلظت خون، مقوی گوارش، تقویت بینایی.

دمنوش پونه

ضد اسهال و استنفراخ، ضد نفخ، مقوی معده، خوش بوکننده دهان، رفع خستگی، مؤثر در درمان بیماری‌های ریوی، مقوی قلب، مؤثر در درمان سرماخوردگی.

دمنوش تنعاع

افزاینده هورمون‌های زنانه، کاهش هورمون‌های مردانه، ضد پرمویی، نشاط آور.

دمنوش بهار نارنج

آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، مفرح و نشاط آور.

دمنوش گلپر

تقویت کننده قوی حافظه، ضد فراموشی، ضد صرع، کمک به درمان اسهال، تقویت قوه جنسی، کمک به هضم غذا، اشتها آور، ضد جوش و دمل.

دمنوش گل نسترن

پایین آورنده فشارخون و قندخون، سرشار از ویتامین ث، ضد سرماخوردگی، مقوی معده، ضد اسهال.

دمنوش رازیانه

تحریک کننده اشتها، ضد نفخ و ضد سنگ کیسه صفرا.

...پیشگیری از بیماری‌های

کوفته کاری

شاید نام کوفته کاری را شنیده باشید اما به طور قطع کمتر کسی از ایرانی‌ها آن را تجربه کرده است. این غذا، یک خوراک سنتی و لذیذ پاکستانی است که به ذائقه ما ایرانی‌ها هم خوش می‌آید. بنابراین کوفته کاری را بپزید و از طعم متفاوت آن لذت ببرید.

● مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پودر کاری	۳ ق غذاخوری
پیاز	۱ عدد
ریحان	۳ ق غذاخوری
روغن	۲ قاشق
آرد سفید	۱ قاشق
خامه	نصف پیمانه
بادام	۵ عدد بدون پوست
آبلیمو	به میزان دلخواه
نمک، فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

گوشت، پیاز رنده شده، نمک، فلفل، ریحان و دو قاشق پودر کاری را با هم مخلوط کرده و خوب ورز دهید. مایه به دست آمده را تکه تکه کرده و از آن گلوله‌هایی به اندازه گردو یا کوچکتر بردارید.

در یک تابه، روغن را داغ کرده و کوفته‌ها را سرخ کنید. حالا کوفته‌ها را بیرون بیاورید و در همان تابه، یک قاشق پودر کاری را با آرد تفت دهید و خامه را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش آید.

می‌توانید خامه را با یک فنجان شیر مخلوط کنید تا سس رقیق تری داشته باشید.

آشپزی خانگی سالم

کافی شاپ گیاهی

در آشپزخانه شما!

نوشیدنی‌های گرم در هوای سرد زمستان عجیب می‌چسبند! اما شاید برایتان تکراری باشد که همه روزتان را با چای و قهوه پر کنید. حتی از این بالاتر، نوشیدن میزان زیاد چای و قهوه ضررهایی دارد که باعث می‌شود در خوردن آن احتیاط کنید.

بنابر این شاید بد نباشد با خواص چند دمنوش گیاهی تازه، خوش عطر و خوش طعم آشنا شوید تا با اطمینان بیشتری دست به کار راه انداختن یک چایخانه گیاهی در آشپزخانه تان شوید!

دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

آرام بخش اعصاب، خواب آور، ضد سردردهای عصبی، ضد اسپاسم، ضد تشنج و صرع، تقویت کننده قوه جنسی.

دمنوش بادرنجبویه

بالا برنده فشارخون، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول‌های مغزی، خواب آور، آرام بخش، نشاط آور، ضد بوی بد دهان.

دمنوش دارچین

محبرک اعصاب، جوان کننده پوست، مؤثر در درمان ناراحتی‌های گوارشی، دیابت، دردهای استخوانی و سردی بدن، تقویت کننده جنسی، تقویت کننده کبد و معده.

دمنوش زنجبیل

بالا برنده فشارخون، ضد ضعف اعصاب، تقویت حافظه، ضد درد مفاصل، تقویت قوه جنسی، مقوی معده، خون ساز، ضد سم غذایی.

نوزادتان را با آغوشی به آغوش بگیرید



پدر و مادرانی که کودکانشان را با آغوشی حمل می کنند کودکان شادتری پرورش می دهند.

این کار نشان دهنده توجه شما به کودکان است. نوزاد دوست ندارد که وقتی مادرش به کارهای شخصی اش می پردازد در تخت یا گهواره تنها بماند. بیشتر کودکان تحمل این وضعیت را ندارند و با گریه اعلام ناراضی می کنند. برای یک نوزاد هیچ چیز مثل تماس جسمی نزدیک با مادرش اعتماد و اطمینان نمی دهد. البته شما نمی توانید همیشه کودکان را بغل کنید این کار توان و کارایی تان را کم می کند. بهترین راه استفاده از آغوشی است. پس زمانی که برای خرید لوازم نوزادتان می روید حتما یک آغوشی محکم و استاندارد را هم در نظر داشته باشید. استفاده از آغوشی برای حمل نوزاد یکی از روش های قدیمی و کاربردی در بسیاری از فرهنگ ها است.

کودک به آغوش شما احتیاج دارد. شما نمی توانید از او توقع داشته باشید که تنها در تخت اش بماند تا شما به کارهایتان برسید. همچنین شما نمی توانید هیچ کار دیگری نکنید.

شما قادر نیستید کودکان را یک وری بغل کنید تا به امور خودتان رسیدگی کنید اما اگر عادت کنید که کودکان را نزدیک خودتان نگه دارید می توانید به همه ی کارهایتان رسیدگی کنید.

در آغوشی نوزادان احساسی مثل احساس جنینی اش را تجربه می کند. او می تواند به راحتی پیچ و تاب بخورد، صدای تان را بشنود و از صدای قدم هایتان لذت ببرد. حتی نفس های شما و بوی شما او را به آرامش می رساند.

این همان شرایط ایده الی است که نوزادتان می خواهد و این همان

چرا شکم بزرگ می شود؟



لاغر هستید اما شکم دارید و با اینکه کالری زیادی مصرف نمی کنید باز هم شکم بزرگی دارید. چه چیزی باعث می شود شکم تان بزرگ باقی بماند و کوچک نشود؟ یکی از دلایل چاقی شکم مصرف غذای چرب است. اما

اگر چربی را از غذا حذف کنید باز هم شکم تان بزرگ می شود چون کمبود چربی مفید نیز باعث چاق شدن می شود. مصرف آواکادو، چربی های غیر اشباع دیگر مثل روغن زیتون، دانه های روغنی و انواع مغزها را در رژیم غذایی تان قرار بدهید. علت دیگر بزرگ شدن شکم خستگی و کم خوابی است. کم خوابی و خستگی نشانه فعال بودن شما نیست. افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند هورمون استرس بیشتری ترشح می کنند. بالا رفتن هورمون کورتیزول تمایل شما را برای خوردن شیرینی و شکر بیشتر می کند. ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید تا اندامتان متناسب باشد. یوست یکی از دلایل بزرگی شکم است. یوست ورم و نفخ ایجاد می کند. اگر شکم صاف می خواهید یوست را درمان کنید. آب زیاد بنوشید، میوه و سبزیجات پخته مصرف کنید. شیرینی و نان سفید را محدود کنید و غلات کامل مصرف کنید.

کمبود فیبر نیز باعث چاقی می شود. با مصرف فیبر سلامت دستگاه گوارش تان را تضمین کنید و شکم تان را کوچک کنید. برای سلامت در روز ۱۰ گرم فیبر مصرف کنید.

میانسالی و یائسگی نیز شکل اندامتان را تغییر می دهد و معمولاً با چاقی شکم همراه است. با پیاده روی و یوگا می توانید در میانسالی شکل اندامتان را متناسب نگه دارید.

فراموش نکنید که چاقی شکم فقط برای زیبایی اندام و ظاهر تان مهم نیست. چاقی شکم باعث پوکی استخوان می شود. زنان و مردان با شکم بزرگ بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. همچنین بیماری های کلیوی در میان افراد چاق و شکم گنده بیشتر شیوع دارد. این به دلیل فشار خون بالا در این افراد است. شکم گنده عاملی برای مرگ زودتر به دلیل مشکلاتی است که برای سلامتی تان به وجود می آورد.

آواکادو میوه ای برای مصرف روزانه

نفخ و گاز معده نیز آواکادو بخورید. این میوه برای تقویت و افزایش رشد کودکان نیز سودمند است. آواکادو را به سادگی و راحتی می توانید در انواع ساندویچ ها و سالادها مصرف کنید.

حتی اگر دیابت دارید این میوه به دلیل شکر و مواد

آواکادو میوه درختی است که در آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می دهند. میوه آواکادو مانند گلابی است. پوست سخت و سبزی دارد. آواکادو انواع متفاوتی دارد اما همگی آنها یک خواص مشترک دارند.

آواکادو میوه ای چرب با طعمی مشابه کره است. این میوه سرشار از اسیدهای آمینه مثل سیستین، تریپتوفان و تیروسین است. همچنین این میوه دارای چند نوع آنتی بیوتیک است. دانه آواکادو حاوی روغنی غلیظ و سفت و زرد رنگ است.

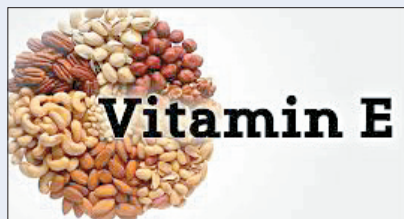
جوشانده برگ های آواکادو قاعده آور است. این میوه برای تقویت معده مفید است برای درمان اسهال و یرقان و



نشاسته ای کمی که دارد مناسب است. این میوه ضعف عمومی را نیز از بین می برد. اگر موهای خشکی دارید می توانید نصف آواکادو را رنده کنید و با یک قاشق روغن زیتون و یک عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنید و هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را روی موهایتان بمالید. با این روش کمتر از یک ماه موهایی نرم و براق خواهید داشت.

در سراسر دنیا میوه آواکادو مانند بسیاری از سبزیجات و میوه ها مثل خیار و گوجه در وعده های غذایی مصرف می شود. آواکادو را با شکر و کمی آب لیمو مخلوط کنید و به عنوان دسر یا میان وعده مصرف کنید و یا آن را با شیر و کمی کاکائو مخلوط کنید و از آن به عنوان یک نوشیدنی مغذی در وعده صبحانه یا عصرانه بنوشید.

ویتامین E بخورید ذات الریه نگیرید



Vitamin E

ویتامین E می تواند از ذات الریه پیشگیری کند. این ویتامین با تنظیم کردن سیستم ایمنی، بدن را در برابر عفونت های باکتریایی که معمولاً باعث ذات الریه می شوند محافظت می کند.

دانه های ذرت، آفتابگردان، مانگو، کیوی و انواع گوجه فرنگی منبع غنی ویتامین E هستند. کمبود این ویتامین در بدن با بالا رفتن سن باعث پایین آمدن سطح سیستم ایمنی می شود. معمولاً افراد بالای سن ۶۵ سال بیشتر در معرض ذات الریه قرار دارند.

التهاب ریه ها و عفونت آنها با تهاجم به سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود. در یک پژوهش در مرکز مطالعات زیستی دانشگاه مریلند محققان با مقایسه افرادی که ویتامین E را در حد طبیعی دریافت کرده اند و افرادی که ویتامین بیشتری مصرف کرده اند؛ دریافتند کسانی که ویتامین بیشتری مصرف کرده اند در برابر باکتری هایی که باعث ذات الریه می شوند مقاوم تر هستند.

کاهش تعداد باکتری ها و گلبول های سفید خون، ریه را از معرض آسیب دور می کند. البته میزان ویتامین بیشتر را پزشک باید متناسب با سن و وضعیت جسمی افراد تعیین کند. خوردن ویتامین بدون توصیه پزشک و بدون تعیین میزان مجاز آن مشکلات بیشتری ایجاد می کند.

آب چه ارتباطی با سیاهی دور چشم دارد؟



می گویند نوشیدن آب زیاد برای پیشگیری و از بین بردن سیاهی دور چشم مفید است. اما چرا چنین توصیه ای می کنند؟ آب چه تاثیری بر پوست دارد در حالی که پف و سیاهی دور چشم با افزایش سن، مصرف سیگار، نوشیدن الکل و استرس و عادات های بد خوابیدن ایجاد می شود؟

نوشیدن آب برای دفع سموم بدن مفید است و مانع تجمع نمک در بدن و به ویژه اطراف پلک می شود. اگر یک روز نمک زیادی با غذا مصرف کنید بعد از خواب متوجه سیاهی و پف دور چشم می شوید.

همچنین بعد از یک روز پراسترس، کشیدن مداوم یک پاکت سیگار و یا نوشیدن الکل سیاهی دور چشم به وضوح بیشتر و شدیدتر است. بد خوابیدن و بی قراری و کابوس های شبانه نیز باعث پف چشم می شوند. در این وضعیت هر چقدر که می توانید آب بنوشید تا سموم تولید شده در بدن را بیشتر دفع کنید و صورتتان پاک و شفاف تر به نظر بیاید. نوشیدن آب نه تنها برای از بین بردن سیاهی دور چشم مفید است بلکه باعث شفافیت و درخشندگی پوست تان نیز می شود.



می‌کند. در حقیقت زن و شوهر درک نمی‌کنند که هر دو قربانی برداشت‌های ذهنی زن هستند.

احساس گناه

مرد از خشم همسرش می‌ترسد. او حتی از احساس گناه در خودش نیز هراس دارد. رفتار زن این احساس را در او ترعیب می‌کند. همه چیز فقط زمانی خوب است که مطابق میل زن پیش برود و مرد این دروغ را باور می‌کند. اما مرد مسئول احساسات زن نیست چون این زن است که او را مجبور می‌کند بیش از اندازه به رفتار خودش توجه کند و رفتار و طرز فکر دیگری را نبیند.

باورهای ضمنی

یکی از دلایلی که باعث می‌شود فرد در خشونت‌های عاطفی باقی بماند و رابطه را ترک نکند قدرت اغوا کننده است. مرد تا وقتی که فکر می‌کند مسئول احساسات همسرش است در توهم قدرت باقی می‌ماند. او سعی می‌کند همه چیز را کنترل کند و در این مسیر تا جایی که امکان دارد پیش می‌رود. او خودش را قدرت مطلق در حل مشکلات می‌داند چون او کسی است که مشکل را ایجاد می‌کند و باید به روش خودش نیز آنها را حل کند. او قهرمان است و همه تلاش‌هایش نیز قهرمانانه هستند. او می‌تواند به نتایج مثبت و دلخواهش برسد و در عین حال زن را راضی نگه دارد؛ زنی که ضعیف است، احساساتش شکننده هستند و واکنش‌هایش به رفتار همسرش وابسته است.

زمانی که شما احساس می‌کنید بر دیگری تسلط دارید و موفقیت یا شکست رابطه به رفتار شما وابسته است دچار توهم قدرت می‌شوید و در عین حال خودتان را مسئول می‌دانید. در این وضعیت مسئولیتی به عهده همسران نیست. همه چیز در اختیار شماست. اما حقیقت چیز دیگری است. شما مسئول همه احساسات دیگری نیستید. شما قدرت مطلق نیستید. این شما نیستید که همیشه باعث ایجاد واکنش‌های همسران می‌شوید. شما مسئول ترس، یاس و ناامیدی دیگری نیستید. چون یک رابطه دوجانبه است و علاوه بر عمل شما، دیدگاه و برداشت همسران و پیش زمینه‌های فکری همسران که می‌توانند بسیار غلط باشند نیز موثر هستند.

هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی در شما یک احساس مطلق را ایجاد کند. به همین ترتیب شما نمی‌توانید احساسات دیگری را کنترل کنید. شما فقط مسئول احساسات و غم خودتان هستید. راه حل برای خروج از این نوع خشونت‌های عاطفی پنهان این است که نسبت به رفتار خودتان، احساسات و مسئولیت‌هایتان آگاهی پیدا کنید. برای قضاوت و واکنش موقعیت را درست تحلیل کنید و اگر احساس می‌کنید مورد خشونت دیگری قرار می‌گیرید یا چنین خشونت‌های رفتاری‌ای را در خودتان مشاهده می‌کنید ابتدا مسئولیت خودتان را در برابر موقعیت‌های خشونت‌آمیز تشخیص بدهید.

نمی‌تواند آنها را کنترل کند به همین دلیل است که همسرش را بخاطر رفتارش متهم می‌کند.

زن همچنین ممکن است وقتی بسیار ناراحت است با خشم نسبت به همسرش رفتار کند. این خشم با انتقاد، قضاوت و تحقیر رفتارهای شوهر همراه است و مرد دوباره در توهم این قدرت که



کنترل رابطه از نوعی دیگر

توانسته باعث خشم دیگری شود سعی می‌کند رفتارش را اصلاح کند. هر واکنش احساسی و عاطفی‌ای که زن ابراز می‌کند مرد را خطاکارتر و زن را ناامن‌تر، بی‌ارزش‌تر و طرد شده‌تر نشان می‌دهد. زن با اثبات گناه مرد سعی می‌کند ارزش، عشق و احترام بیشتری به دست بیاورد.

توهم قدرت

مرد دچار توهم قدرت است چون او عامل ایجاد واکنش‌های احساسی همسرش است. این توهم قدرت اغوا کننده است. اما فقط یک توهم است. مرد مسئول این احساسات در همسرش نیست و او کسی نیست که قدرت کنترل احساسات دیگری را دارد. زن نیز نمی‌تواند احساسات خودش را کنترل کند و فقط به باورها و برداشت‌های ذهنی خودش واکنش نشان می‌دهد.

زیرا مرد در توهم قدرت است و به این نکته توجه نمی‌کند که به وسیله رفتارها و واکنش‌های همسرش کنترل می‌شود. او نمی‌فهمد چطور رفتارهایش را با واکنش‌های همسرش تنظیم

کسی است که کنترل می‌شود؟ پاسخ روشن است؛ بخاطر احساس گناه.

زن ناراحت است چون فکر می‌کند همسرش با رفتارهایش او را ناراحت کرده است. اگر مرد فکر کند واقعا عامل ایجاد ناراحتی در زن است پس احساس گناه می‌کند. چون باعث رنجش دیگری

● ربحانه دوستدار

کنترل عاطفی یک رابطه را بخشی از خشونت‌های عاطفی می‌دانند و معمولا آن را با تحقیر و توهین کلامی و قضاوت و انتقاد دیگری توصیف می‌کنند. اما کنترل عاطفی چیزی بیش از این است. برای درک مفهوم کنترل عاطفی در روابط زناشویی باید به مفهوم قدرت یا توهم قدرت که باعث کنترل دیگری می‌شود توجه بیشتری کرد. زن و شوهری را در ذهنتان تصور کنید. مرد در محل کارش دچار یک مشکل شده‌است و در این موقعیت هیچ تماسی با همسرش نمی‌گیرد. زن احساس می‌کند مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. او فکر می‌کند رها شده و مثل همیشه نادیده گرفته شده است. احساس تنهایی شدید باعث می‌شود بیش از اندازه ناراحت باشد و همسرش را مسئول این اندوه می‌داند. او با خودش فکر می‌کند «مرد خودخواه! چطور می‌تونه اینجوری نادیده‌ام بگیره؟». زن همسرش را برای ایجاد این احساس متهم می‌کند و احساس خشم و ناراحتی همه چیز را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

حالا این زن و شوهر را در موقعیت دیگری تصور کنید. آنها به یک مهمانی رفته‌اند و زن بخاطر رفتارهای همسرش عصبی شده است. او می‌ترسد که دیگران همسرش را تحقیر کنند و این تحقیر به نوعی خوار کردن و تحقیر خودش نیز هست. در این موقعیت نیز زن همسرش را مسئول این احساس می‌داند. او کسی است که با رفتارش باعث پریشانی و ناراحتی و عصبانیت شده است. در هر دو موقعیت زن، دیگری را مسئول احساس ناخوشایند خودش می‌داند. همیشه کاری که مرد انجام داده است باعث ناراحتی و پریشانی زن می‌شود. زن فکر می‌کند اگر شوهرش جور دیگری رفتار می‌کرد او خوشحال‌تر بود. او با خودش فکر می‌کند «اگر رفتارش رو درست می‌کرد من اینقدر عصبی نبودم»

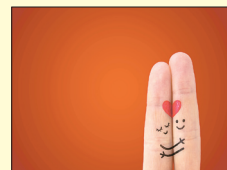
زن از سوی شوهرش احساس خشونت می‌کند و احساسات آسیب دیده‌اش را به رفتار شوهرش ربط می‌دهد. اما این طرز فکر کاملاً موقعیت و جایگاه خشونت را در این رابطه تغییر می‌دهد. کسی که رابطه را کنترل می‌کند و دیگری را آزار می‌دهد زن است. او قضاوت می‌کند، متهم می‌کند و دیگری را سرزنش می‌کند.

خشم او بخاطر این است که خودش را قربانی رابطه می‌داند در حالیکه طرز فکر و برداشت خودش او را در این موقعیت قرار داده نه آنچه حقیقت دارد. از سوی دیگر مرد نیز در موقعیت مشابهی قرار دارد. اگر او واقعا فکر کند عامل و مسئول ایجاد این احساسات است بعد از مدتی واقعا خودش را در موقعیتی می‌بیند که از سوی دیگری در رابطه کنترل شود.

این ممکن است وارونه به نظر برسد. مرد چطور می‌تواند کسی باشد که کنترل می‌شود اگر او آنقدر قدرت دارد که باعث واکنش‌های احساسی طرف مقابل شود؟ چرا با وجود احساس قدرت او

این رابطه ضرورت زندگی است

رابطه زناشویی مهم‌ترین ضرورت زندگی مشترک است که رابطه شما را از هر نوع رابطه اجتماعی و خانوادگی دیگری متمایز می‌کند. این رابطه اما با تمام اهمیتش، برای زنان و مردان تعابیر متفاوتی دارد. این رابطه برای زن وقتی خوشایند است که همسرش را دوست داشته باشد و مرد، بعد از رابطه جنسی احساس عشق بیشتری به همسرش خواهد داشت. بنابراین قبل از هر چیز باید بپذیرید که برداشت شما و همسرتان از رابطه جنسی متفاوت است. خواسته‌های جنسی زنان آمیخته با نیازهای عاطفی‌اند و آنها مایلند که در درجه اول به ماهیت و شخصیتشان توجه شود و رابطه جنسی در اولویت بعدی قرار بگیرد.



از سوی دیگر، مردان مشتاقند که روابط جنسی پرشوری را تجربه کنند و تنها در این صورت است که احساس می‌کنند رابطه عاطفی شان به خوبی پیش می‌رود. بنابراین، وقتی مردی احساس کند همسرش برای رابطه زناشویی اهمیت قابل است، به خودش رسیدگی می‌کند و دنبال برآورده کردن خواسته‌ها و سلاقی او است، احساس موفقیت بیشتری در رابطه جنسی خواهد داشت و به همان نسبت به لحاظ عاطفی سیراب‌تر و به لحاظ اخلاقی پایبندتر و وفادارتر می‌شود.

همسران و یافته‌ها

هورمون اکسی توسین تعهد می‌آورد



عشق باعث می‌شود احتمال بروز خیانت پایین بیاید. این نتیجه‌ای است که محققان به آن رسیده‌اند و می‌گویند مردانی که رابطه عاشقانه موفق‌تری دارند، به دلیل تغییرات هورمونی کمتر خیانت می‌کنند. فصلنامه روان‌شناسی بریتانیا نتایج تحقیقی را منتشر کرده است که نشان می‌دهد مردانی که رابطه زناشویی موفق دارند، معمولاً از زنان جذاب‌تر دیگر فاصله می‌گیرند. مهم‌ترین دلیل که سرمنشأ تحقیقات این گروه تحقیقاتی شده، نقش هورمون اکسی توسین در افزایش تعهد مردان متاهل بوده است. در این تحقیق به جمعی از مردان مجرد و متاهل قبل از آزمایش مقدار کمی هورمون اکسی توسین تزریق کرده بودند. سپس زنی بسیار جذاب از گروه محققان به جمعشان نزدیک شد و از مردان متاهل و مجرد گروه درخواست کرد بدون رودربایستی به او بگویند که در چه فاصله‌ای با او باشند احساس راحتی می‌کنند. نتیجه آزمایش حکایت از آن داشت که برای مردان متاهل فاصله مناسب با زن جذاب، حدود ۶۵ تا ۷۵ سانتی‌متر بود و مردان مجرد دوست داشتند در حوالی ۴۵ تا ۵۰ سانتی‌متری او باشند. مدت‌هاست که دانشمندان از تاثیر هورمون اکسی توسین که در نتیجه رابطه عاطفی بین افراد در بدن ایجاد می‌شود، آگاه هستند. محققان توانستند ثابت کنند اکسی توسین به مردان متاهل نقش تذکر دهنده در برابر زنان جذاب دارد.

کند. دانش آموزان می توانند حس کنجکاوی همیشگی خود در مورد شخصیت معلم خراج از کلاس را برآورده کنند.

۴- لذت بردن از دوستی

یکی از مزایای مهم مدرسه محیط اجتماعی آن است، بخصوص برای نوجوانان و کودکان. زمانی که کلاس دانش آموزان متفاوت است، آنها می توانند اجتماعی تر شوند. گاهی دانش آموزان علاقه دارند با دانش آموزانی با فرهنگ های متفاوت دوست شوند. آنها می توانند با زبان ها، لهجه ها، خوراکی ها و لباس های دیگر اقوام آشنا شوند.

۵- لحظه های فراموش نشدنی

بعضی از کلاس های آموزشی آن قدر برای کودکان و نوجوانان شیرین هستند که هرگز آن را فراموش نمی کنند. ممکن است دانش آموزان تا مدت ها در مورد جلسه ای که معلم برایشان ماکت اسکلت انسان را آورده است، صحبت کنند. آنها هیچ وقت یک جلسه فیزیک یا شیمی را با آزمایشی جالب فراموش نمی کنند.

۶- کلاس بدون معلم

گاهی اتفاق می افتد که برای دانش آموزان ساعتی فارغ از درس خواندن پیش می آید، مثل وقتی که معلمی غایب است. دانش آموزان از این ساعات استفاده زیادی برای بازسازی روحی و جسمی می کنند. آنها می توانند در حیاط مدرسه بازی کنند و یا با هم حرف بزنند و یا تنها وقت بگذرانند.

۷- کلاس های خلاقانه

در بعضی از درس ها معلم برای دانش آموزان پروژه در نظر می گیرد، اگر این پروژه جذاب باشد، دانش آموزان با علاقه آن را انجام می دهند و پس از انجام آن از خلاقیت خود بسیار خوشحال می شوند. گاهی آنها از اینکه یک نقاشی و یا داستان شان در مدرسه به نمایش گذاشته شده است بسیار خوشحال می شوند.

۸- تجربه های پر تحرک

رفتن به استخر و یا کلاس ژیمناستیک برای کودکان بسیار هیجان انگیزتر است تا نشستن روی نیمکت. تنوع در ورزش ها در مدرسه، باعث می شود آنها به یک رشته علاقمند شوند.

۹- جشن های بزرگ

دانش آموزان دوست دارند در مدرسه مناسبتی مثل تولد را جشن بگیرند. جشن های مناسبتی برای دانش آموزان بسیار جالب اند، آنها می توانند بازی ها و سرگرمی هایی که برایشان آماده شده است شرکت کنند و از فضای خشک و بی روح آموزشی کلاس بیرون بیایند.

۱۰- تکرارهای لذت بخش

بعضی از کودکان از فعالیت منظم مدرسه لذت می برند، اینکه آنها به طور مدام درس می خوانند، نقاشی می کنند، انشا می نویسند، ورزش می کنند و در زنگ تفریح ها بازی می کنند برای بسیاری از آنها دوست داشتنی است.



خوب و بد مدرسه برای بچه ها

سرویس های بهداشتی مدرسه ندارند به نظر آنها آن محیط بسیار کثیف است و بعضی از همکلاسی هایشان را خیلی تمیز نمی دانند. توجه به نظافت سرویس های بهداشتی اولویت همه مدرسه ها نیست و به نظر می رسد نیاز به توجه بیشتری دارد.

۹- سرویس های خسته کننده مدرسه

بعضی از بچه ها از سرویس های مدرسه متنفرند، آنها باید زود از خواب بیدار شوند و راس ساعت آماده باشند در سرویس نیز باید از پنجره به بیرون خیره شوند، زیرا زمان زیادی برای شروع یک بحث و یا بازی وجود ندارد.

۱۰- فقط کار؛ بدون تفریح

کودکان فقط به دنبال سرگرمی هستند. آنها می خواهند خوش بگذرانند، شاید آنها ترجیح بدهند تمام طول روز در خانه باشند و کارتون ببینند، بنابراین آنها از تمرین و مشق هایی که باید در خانه انجام دهند بیزار می شوند.

۱۰ موردی که بچه ها در مدرسه دوست دارند

۱- معلم های فوق العاده

وقتی معلم مورد علاقه دانش آموز از تجربیات شخصی شان صحبت می کنند، آنها بسیار مشتاقانه گوش می دهند. بعضی از معلم ها بعد از تدریس، زمانی را برای گفتگو با دانش آموزان در نظر می گیرند، معمولاً این معلم ها، مورد علاقه دانش آموزان هستند.

۲- فوق برنامه های جذاب

وعده های غذایی در مراسم روزهای خاص مانند افطاری، مسابقه های ورزشی در مدرسه برای بچه ها بسیار محبوب است. معلم ها با هزینه ای بسیار کم می توانند اوقات بسیار شادی را برای دانش آموزان ایجاد کنند.

۳- اردوهای بیرون از مدرسه

دانش آموزان عاشق سفرهای روزانه هستند. مقصد می تواند یک نمایش کودک، رفتن به یک پارک و یا هر جای دیگر باشد، رفتن به این اردوها می تواند رابطه بین معلم و دانش آموزان را قوی تر

بعد از ظهرها هم از دانش آموزان امتحان می گیرند و خیلی از دانش آموزان از این وضعیت بیزارند. گاهی توجه زیاد مدرسه به یک درس باعث دلزدگی دانش آموزان می شود و آنها احساس می کنند باید علائق خود را قربانی یک درس مهم کنند. اهمیت زیاد به ریاضی برای دانش آموزی که شیفته درس تاریخ است ناراحت کننده است.

۵- زنگ ناهار

برای دانش آموزان نهار خوردن سریع و مختصر بسیار ناراحت کننده است، آنها برای خوردن نهار زمان کمی دارند. گاهی مکانی که برای نهار خوری در نظر گرفته می شود مناسب نیست. یک دانش آموز دوست دارد بعد از چندین ساعت درس خواندن استراحت بیشتری داشته باشد، چیزی که معمولاً برآورده نمی شود.

۶- اعداد خواب آور

اگر ریاضی از درس ها حذف شود خیلی از دانش آموزان جشن بزرگی می گیرند، اما شما دلیل این موضوع را نمی دانید. چون عادت کرده اید به درس های علوم پایه توجه بیشتری بکنید. تصور همه این است که علوم پایه و تجربی ارزش محتوایی بیشتری دارند. والدین و مربیان مدرسه همگی تلاش می کنند تا دانش آموزان در این رشته ها افتخار آفرین باشند. وقتی که آموزش مدرسه تعادلی میان تدریس علوم مختلف برقرار نکند و بیش از حد متعارف به یک درس توجه کند نتیجه اش برای دانش آموز بیزاری و کسالت خواهد بود.

۷- سکوت ملال آور

در اتاقی که دوستان زیادی نشسته اند بسیار سخت است که ساکت بمانی و حرف نزنی. دانش آموزان ساعاتی که مجبور هستند در سکوت مطالعه کنند را سخت می گذرانند. آنها مجبور می شوند با پیچ کردن سکوت های ملال آور را جبران کنند.

۸- معضل دستشویی

بعضی از کودکان علاقه ای به استفاده از

• ریحانه دوستدار

چه چیزی در مدرسه وجود دارد که این قدر کودک را مشتاق برای رفتن به آنجا می کند؟ چه چیزی باعث می شود که بعضی از بچه ها از مدرسه متنفر باشند؟ چرا بیشتر دانش آموزان زنگ تفریح و زنگ ورزش را دوست دارند؟ چه چیزی در دانستن هست که بعضی از دانش آموزان را شیفته آموختن می کند؟ چرا کودک برای یادگیری کنجکاوست؟ با در نظر گرفتن این موارد می توانید به کودکان کمک کنید تا با مدرسه ارتباط مناسبی برقرار کند.

۱۰ چیزی که دانش آموزان در مدرسه دوست ندارند

۱- زحمت تکلیف نوشتن

تعبی ندار که تکلیف نوشتن در فهرست دوست نداشتنی های کودکان در مدرسه باشد. بعضی از کودکان حتی از آن متنفر هستند. خیلی از بچه ها فکر می کنند در خانه باید فقط کارهای مربوط به خانه را انجام بدهند. این نفرت در دانش آموزان دبیرستانی و یا راهنمایی بیشتر است زیرا آنها با درس های متفاوت سر درگرم می شوند. هر معلمی تکالیف زیاد خاص درس خودش را تعیین می کند و دانش آموز مجبور است ساعت های زیادی را با درس های متفاوت سروکار داشته باشد و هر معلمی بدون توجه به درس های دیگر تکالیف زیادی به دانش آموز می دهد. این مساله باعث می شود دانش آموز احساس خوشایندی برای انجام تکالیفش نداشته باشد.

۲- موضوعات درسی بسیار ساده

بعضی از دانش آموزان به درس هایی علاقه دارند که کمی بحث انگیز و پیچیده باشد. گاهی اوقات دانش آموزان از درس ورزش گلابه می کنند چون در سالهای ترمادی به آنها آموزش گرم کردن می دهند، اما اگر معلم ورزش به آنها قوانین یک بازی را یاد بدهد و به آنها به طور جدی یاد بدهد که چگونه بازی کنند آنها مشتاق تر می شوند. این موضوع در تدریس درس هایی مثل هنر نیز صادق است، اگر دبیر خوش ذوقی فقط وقت بچه ها را برای آموزش ابتدایی و اولیه نقاشی و طراحی و یا خطاطی هدر ندهد و آنها را با موسیقی یا سینما و تئاتر نیز آشنا کند و اطلاعات عمومی گسترده تری داشته باشد، دانش آموز از آن کلاس ها استقبال بیشتری می کند.

۳- زنگ تفریح های سرد

خارج شدن از کلاس و بازی در حیاط همیشه جذاب نیست. اگر هوا سرد باشد، ممکن است دانش آموزان علاقه نداشته باشند به حیاط بروند. ممکن است تعدادی از دانش آموزان به شوخی و بازی در زمینی یخ زده علاقه داشته باشند ولی برای همه بچه ها این سرگرمی خوبی نیست.

۴- درس زیاد

در بعضی از مدارس ساعت های آموزشی زیادی را برای بعضی از درس ها در نظر می گیرند. این موضوع برای دانش آموزان خسته کننده است. در بعضی موارد

بچه ها و پافته ها

کم خوابی ممنوع

درباره تاثیر کم خوابی بر خلق و خو، یادگیری و حافظه، عملکرد درسی و حتی روابط اجتماعی زیاد شنیده اید. اما شاید ندانید که خواب کودک شما می تواند وضعیت قند خون او را هم تنظیم کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد خواب شبانه کمتر از ۸ ساعت برای کودکان خطرناک است.



محققان چینی اعلام کرده اند: کودکانی که شب ها کمتر از ۸ ساعت می خوابند، قند خون بالاتری دارند که ممکن است پیش زمینه ابتلا به بیماری دیابت در آنها باشد. دکتر یو، یکی از محققان دانشگاه علوم شانگهای معتقد است این خطر، نوجوانان چاق را بیشتر از سایر هم سالان شان تهدید می کند. خواب شبانه کم، بدون ارتباط با سایر عوامل خطر قند خون بالا چون افزایش سن، جنس، رژیم غذایی، بیماری ها و وزن بالا قند خون کودکان را تحت تاثیر قرار می دهد.

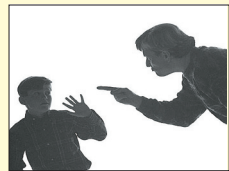
این محققان در این مطالعه میزان قند خون و خواب شبانه ی ۶۱۹ کودک چاق و ۶۱۷ کودک متناسب ۶ تا ۱۳ ساله را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان می دهد همانند بزرگسالان، خواب کافی به بدن کودکان کمک می کند تا وزن و قند خون مناسبی داشته باشند.

اشتباهات رایج

دو پادشاه در یک اقلیم

در تربیت فرزند هیچ چیز به اندازه همنوایی شما و همسران اهمیت ندارد. وقتی فرمان های مختلفی به فرزندتان می رسد و هر کدام از شما ساز خود را در تربیت فرزند می زنید، دو اتفاق بد می افتد. اول این که فرزند شما گیج می شود و نمی داند به کدام فرمان توجه کند.

در نتیجه هر بار موضع یکی از شما را که بیشتر به خود نزدیک می بیند، اتخاذ می کند.



دوم این که کودک در می یابد هیچ منبع قدرت مشخصی در خانواده وجود ندارد و پدر و مادر آنقدر ضعیف هستند که نه تنها حرفشان قانون نیست، بلکه ممکن است اشتباه فکر کنند و والد دیگر، نظری متفاوت از آنها داشته باشد. بنابراین اوامر پدر و مادر همیشه با یک تبصره قابل سرپیچی خواهد بود.

وقتی والدین اختلافی را که در تربیت کودک دارند، نه تنها بین خودشان حل نمی کنند و حتی جلوی کودک هم آن را نشان می دهند و مطرح می کنند کودک می آموزد که از اختلافات پدر و مادر به نفع خودش استفاده کند.

بنابراین، اگر فکر می کنید در تربیت فرزند با همسران توافق ندارید، قبل از هر چیز سعی کنید موضوع را بین خودتان حل و فصل کنید و در صورت لزوم از یک روانشناس کمک بگیرید.

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۹ دی ماه ۱۳۵۳
(برابر با ۲۶ ذیحجه ۱۳۹۴، ۹ ژانویه ۱۹۷۵) نقل شده است

صنایع فولاد ۴۰ هزار کارمند و کارگر استخدام میکند

شرکت ملی صنایع فولاد ایران چهل هزار مهندس،
کنسین، کارمند و کارگر استخدام خواهد کرد و آنها
را در پنج مجتمع ذوب آهن در اصفهان، اهواز، کنگان
و بوشهر، بندر عباس و خراسان بکار خواهد گمارد.

دکتر محمد رضا امین مدیر عامل شرکت ملی صنایع
نولاد ایران این مطلب را دیروز در جلسه ناهار انجمن
مدیریت ایران اعلام کرد. وی عنوان کرد که تولید کارخانه
نوب آهن اصفهان به شش میلیون تن خواهد رسید.

مرکز درمان کچلی از شنبه شروع به کار می کند

وزارت بهداشتی اعلام کرد: برای درمان بیماران مبتلایه کچلی و سایر بیماریهای قارچی و انگلی یک مرکز تشخیص از روز شنبه (پس فردا) به مدت ۳ ماه در داره کا، آزمایشگاههای وزارت بهداشتی دایر میشود.

در این مرکز که با همکاری اداره کل بیمارهای
راگیر فعالیت دارد، یک گروه یکصد نفری کمک
کنکسیون آزمایشگاهی آماده پذیرائی رایگان از بیماران
مبتلا به کچلی و بیمارهای قارچی خواهند بود. داروئی
که در اختیار این قبیل بیماران قرار داده میشود نیز مجانی
است.

عقدہای دوران کودکی، کی سینجر را وادار به تهدید نظامی کرده است

نیویورک - رویترز - کورت والدهایم دبیر کل سازمان ملل متحد ضمن سخنانی درباره اظهارات اخیر هنری کی سینجر وزیر امور خارجه امریکا درباره امکان مذاخره نظامی این کشور علیه کشورهای تولیدکننده نفت گفت که مسئله نفت بهمکار و مذاکره نیاز دارد و هنوز رویه درگیری نظامی طبق گزارش نیویاد پرس خوان پاپلویز فانغوز و «وزیر سابق نفت و معادن» رنزو نلا اظهار نظر کرد که بدون تردید عقدههایی که از دوران کودکی در هنری کی سینجر وزیر خارجه امریکا به یادگار مانده در ادار کردن وی به اعلام سخنان نهدیلهیدآمیز اخیرش علیه کشورهای تولیدکننده نفت تاثیر داشته است.

نقل و انتقال کارمندان دولت آزاد شد

نقل وانتقال کارمندان دولت از وزارتخانه یاسازمان دولتی به وزارتخانه یاسازمان دولتی دیگر، در صورتی که حقوق و مزایای آنان افزایش نیابد، مجاز است.

نخست وزیر با ابلاغ بخشنامه جدیدی به وزارتخانه‌ها و سازمان‌های دولتی در مورد نقل و انتقال کارمندان دولت، مفاد بخشنامه قبلی خود را در این زمینه برای مسئولان امر روشن کرد. در این بخشنامه قید شده است که نقل و انتقال کارمندان در صورت پرداخت حقوق و مزایای بیشتر از وزارتخانه یا سازمان دولتی به وزارتخانه یا سازمان دولتی دیگر ممنوع است.

تظاهرات در هاید پارک لندن

دانشجویان کرد عراق مقیم انگلستان و تعدادی از دانشجویان انگلیسی ضمن پیاده‌روی در خیابان‌های لندن، مقابل سفارت عراق دست به تظاهرات زدند و ضمن آن شعارهایی علیه دولت عراق و شوروی می‌دادند و بالاخره تظاهراتی حمل می‌نمودند که مناظر و حشمتی از یکباران بارش عراق بر روی دهکده‌های بی‌دفاع کردنشین را نشان می‌داد و نمایشنامه‌کو تاهی توسط تظاهر کنندگان در جلوی سفارت عراق اجرا گردید که دولت عراق در نقش یک قاصد عرب و دولت شوروی در نقش یک قراق و نشان می‌دهند این مسئله بود که چگونه در قاصد (دولت عراق) تحت تسلط و نفوذ ام. ب. د. ق. (دولت شوروی) قرار داد.

پیاز و سیب زمینی در شهر کمیاب است

کمیته ملی حمایت از مصرف‌کننده از کار مرکز بررسی قیمت‌ها بابت انتقاد کرد و اعلام داشت این مرکز برای جلوگیری از افزایش نرخ انواع آجیل، خشکبار و انواع تنبیری و شکلات و آب‌نبات و چند قلم از کالاهای مورد نیاز عمومی اقدام نکرده است. کمیته همچنین از مسئولان خواست تا افرادی را که با مخفی کردن پیاز و سبب زمینی، می‌خواهند موجب افزایش قیمت این کالاهای مورد نیاز عمومی فراهم آورند، به‌رمه معرفی کنند و انبارهای آنان باز کرده، این کالاهار برای فروش به‌رمه در میدان عرضه نمایند. سبب زمینی و پیاز در سطح شهر کمیاب است و اغلب با رفروسانی که فروشنده این دو نوع کالای می‌باشند، ز عرضه کالای خود به‌خاطر گران‌تر کردن، خودداری می‌کنند و با وجود اینکه قیمت مصوب نسبت به سال گذشته ۱۰۰ درصد افزایش یافته است، باز حاضر به عرضه جنس

قالب امروز



نیایش صبحگاهی دانش آموزان هندی / منبع: تلگراف

داستانک

کجارا نگاہ مے کند؟

در یک روز سرد زمستانی، مدیر مدرسه
چهارها را به صف کرد و گفت: «بیچه‌ها! آیا موافقید
که مسابقه بر گزار کنیم؟»
همه بیچه‌ها با خوشحالی قبول کردند. پس از
انتخاب چند شرکت‌کننده، مدیر از آنها خواست
که آن‌ها طرف حیاط مدرسه در یک ردیف بایستند و
اصداً سوت او، به سمت دیگر حیاط بیایند و هر
کس بتواند درپای مستقیم و صافی از خود به‌جای
بگذارد، پندهنده مسابقه است.

در پایان مسابقه، مدیر از یکی از بچه‌هایی که
دپای کجی از خود به جای گذاشته بود پرسید:
تو چه کردی؟

دانش آموز در جواب گفت: «با وجودی که تمام طول راه دقیقاً جلوی پایم رانگاه کرده بودم ولی به جای یک خط راست از ردپای برف، خطی کج و معوج به خود دادم است!»

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

حـ

3762

سودو کو

125.

	۲				۱	۵		۸
		۸			۶		۴	
۹							۲	
	۷	۲			۹			
	۹	۵				۱	۸	
			۲			۶	۷	
	۶							۵
	۵		۸			۳		
۸		۴	۳				۶	

۳	۷	۸	۲	۹	۶	۵	۴	۱
۵	۴	۱	۳	۷	۸	۲	۹	۶
۲	۹	۶	۵	۴	۱	۳	۷	۸
۸	۲	۷	۶	۱	۲	۹	۵	۴
۹	۲	۵	۸	۳	۴	۶	۱	۷
۶	۱	۴	۷	۵	۹	۸	۳	۲
۴	۸	۳	۹	۶	۷	۱	۲	۵
۷	۵	۲	۱	۸	۳	۴	۶	۹
۱	۶	۹	۴	۲	۵	۷	۸	۳

حل، ۱۲۴۹

امروز در تاریخ

جنگ حرّان و بزرگترین شکست نظامی امپراتوری روم از ایران

دهم ژانویه سال ۶۲ پیش از میلاد میمی ژنرال رومی و یکی از اعضای شورای ۳ نفری ریاست پراتوری روم اعلام کرد که سوریه و مناطق اطراف آن ضمیمه قلمرو روم خواهد بود. در آن زمان سوریه مراتب برتر از امروز و پایتخت آن انتاکیه و شامل جنوب غربی ترکیه امروز، قسمتی از اردن امروز و لبنان بود. این تصمیم، چهل روز بعد توسط یک فرستاده ویژه اطلاع امپراتوری ایران رسانده شد. پاسخ ایران این بود: دست رومیان از مناطق شرقی مدیترانه کوتاه. این حاکم از جمله سوریه و ناحیه اورشلیم باید استقلال داشته باشند یا تحت الحما به ایران باشند.

این پاسخ دندان شکن بر امپراتوری روم گران
مد و عزم جنگ با ایران را کرد. کراسوس ژنرال دیگر
همردیف پمپی و یکی از اعضای شورایی سه گانه
یاست بر امپراتوری روم تدارکات لازم برای این
سنگاه را فراهم کرد و ۹ سال بعد (۵۳ سال پیش از میلاد)
پمپی انبوه وارد شرق شد. مدتی آنه شد. ارتش ایران به
ماندهی سپید «در شرق» به حرکت درآمد و جنگ دو
تتش در منطقه حران (کاره اهن زمان - کنار رود فرات،
زمر اروز سوریه و ترکیه) آغاز شد. در این جنگ سپاه
م در هم شکست، کراسوس و پسرش کشته و رومیان
مدیترانه ریخته شدند. این جنگ بزرگترین پیروزی
برق در غرب در طول تاریخ بشمار آورده شده است.
ورخان نظامی علت پیروزی ایران را برتری اسلحه و
کتیک جنگ و احساسات شدید ناسیونالیستی اینانیان
سته اند.

وٹوق الدولہ رئیس فرهنگستان ایران شد!

بیستم دی ماه سال ۱۳۱۶ خورشیدی و ثوق الدوله (حسن و ثوق) رئیس الوزراء سالهای ۱۲۹۷ و ۱۲۹۸ که مدعا عتراف به گرفتن رشواز دولت انگلستان کرده بود ایران را در بیست تحت الحمايه آن دولت قرار دهد و سستی از این پول رابه صندوق دولت مستر دکره بود به بااست فیه انگلستان ایران منصوب شد. انتصاب و ثوق دوله به ریاست فیه انگلستان، در این حال ثابت می کند به برخلاف تصور نفوذ دولت لندن در ایران [برغم دست در دمان سلطنتی] همچنان ادامه داشت.

دیگر رویدادهای ۱۰ ژانویه

۱۷۶۶: «توماس پین» تألیف معروف خود - عقل سلیم را که محتوای آن از عوامل پراگماتیست شدن مهاجرنشینان آمریکایی شمالی به کسب استقلال از گلیستان شمار آمده است منتشر ساخت.